Кулинарная энциклопедия

том 3

Б (Бешамель — Брускетта)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из третьего тома энциклопедии вы сможете узнать: как приготовить знаменитый французский бёф-бургиньон; как печь воздушные бисквиты и булочки бриошь; какая сладость самая популярная в Бразилии; все о блинчиках, бокалах и брокколи; особенности британской и болгарской кухонь; что можно приготовить с помощью блендера; какой десерт особенно любил А.С.Пушкин; что такое бешбармак, бигос и брауниз; чем борщок отличается от борща; историю английского бифштекса и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 3. Б (Бешамель – Брускетта)
  -
  - Бешамель
  - Бешбармак
  - Бёр блан (белый масляный соус)
  - Бёреги (бёрек)
    -
    - Бёреги с брынзой
  - Бёр нуар (бёр нуазетт)
  - Бёф бургиньон (говядина по-бургундски)
  - Бигарад
  - Бигос
  - Бирдекель
  - Бирьяни
    -
    - Бирьяни с креветками
    - Бирьяни с курицей
  - Биск
    -
    - Биск с креветками
  - Бисквит
    -
    - Бисквитный рулет с маком
    - Бисквитный рулет с клубникой
  - Бисквитная крошка
    -
    - Десерт с бисквитной крошкой, йогуртом и клубникой
    - Конфеты из бисквитной крошки
  - Бискотти
    -

- Бискотти с миндалём
- Бистро
- Биточки (битки)
- Биточки мясные с грибной начинкой
- Биточки манные с ягодным соусом
- Биттер
- Бифштекс
- Бифштекс по-английски
- Бифштекс с яичницей
- Бифштекс «Эстремадура»
- Бишоп (бишоф)
- Бишоп из красного вина
- Блан-де-блан
- Блан-де-нуар
- Бланкет
- Бланманже
- Бланш
- Бланширование
- Бланшированные зелёные овощи с азиатским острым соусом
- Блендер
- Фасолица с жареным луком
- Французский суп «Сен-Жермен»
- Клубничный смузи с овсянкой
- Блинник
- Блинница
- Блинчатый (блинный) пирог
- Блинчики
- Блинчики из гречневой муки
- Блинчики «Гундель»
- Блины
- Блю Пойнт
- Блюменталь, Хестон
- Бобо
- Бобовые
- Бобы (фава)
- Бобы с ветчиной и мятой

- Суп из бобов
- Бодега
- Бодяк (осот)
- Божоле
- Боза (буза)
- Бозартма
- Бозбаш
- Бокалы (фужеры)
- Боквурст
- Боковник
- Бок-чой (пак-чой)
- Бок-чой с азиатским соусом
- Бокюз, Поль
- Болгарская кухня
- Болоньезе
- Спагетти болоньезе
- Бомба
- Сливочно-вишнёвая бомба
- Бонбоньерка
- Бораго (огуречная трава)
- Листья огуречной травы в кляре
- Бораки
- Борани
- Борани с сыром
- Борделез (бордолез)
- Борлотти
- Бородинский хлеб
- Борщ
- Борщ полтавский с гречневыми галушками
- Борщ по-молдавски с фасолью
- Борщок
- Ботвинья
- Боуль
- Чайный боуль
- Боярышник
- Варенье из боярышника

- Чай из боярышника
- Бразильский орех
  -
  - Салат с бразильским орехом и рукколой
  - Коктейль из бразильских орехов и бананов
- Бранч
- Брауниз
- Брезаола
- Брезоль (брачиола)
- Бренди
  -
  - Английский рождественский пудинг фламбе
- Бренуаз
- Бретонское рагу
- Бри
  -
  - Запечённый бри с орехами и мёдом
- Бриам
- Бригадейрос
- Бридость
- Бризоль
  -
  - Бризоль из языка
- Брики
  -
  - Брики с бараниной
- Бринчоба
- Бриошь
  -
  - Бриошь
  - Бриоши с раковыми шейками, яйцом и авокадо
- Британская кухня
- Брндзи апур
- Брожение
- Бройлер
- Брокколи (спаржевая капуста)
  -
  - Крем-суп с брокколи
  - Паста с брокколи, цукини и зелёным горошком
  - Киш с брокколи, луком-пореем и ветчиной
- Брокколини
- Брошет
- Бртуч
  -

        - Бртуч с сыром и зеленью
    - Брускетта
        -
        - Брускетта с помидорами и базиликом
        - Брускетта с грибами
        - Брускетта с креветками и моцареллой
- notes
    - 1
    - 2

Кулинарная энциклопедия. Том 3. Б (Бешамель – Брускетта)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Бешамель

Классический соус из муки, сливочного масла, молока и соли. Соус прекрасно подходит к мясу, рыбе, овощам, особенно к цветной капусте и спарже, к пасте.

Время приготовления: 8 мин

100 г сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
500 мл молока
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Растопить на сковороде сливочное масло. Всыпать муку и обжарить её, постоянно помешивая, до появления розоватого оттенка. Убавить огонь до минимального.

• Постепенно, вымешивая, чтобы не было комков, влить в сковороду молоко. Когда всё молоко будет влито, а соус приобретёт однородную консистенцию, снять с огня, добавить щепотку мускатного ореха и посолить по вкусу.

Бешбармак

Мясное блюдо, традиционное для башкирской, казахской, киргизской и других кухонь тюркоязычных народов. «Бешбармак» переводится как «пять пальцев» – это означает способ, которым кочевники, не имевшие никаких приборов, издавна пользовались во время еды – просто брали мясо рукой (пятью пальцами).

Готовится из мелко нарезанного мяса (обычно баранины) и особым способом приготовленной лапши.

На 6 порций
Время приготовления: 4 часа

Для бульона
1,5 кг мякоти баранины и/или говядины
4 л воды
1 луковица
1 морковь
8 горошин душистого перца
2 лавровых листа
соль по вкусу

Для теста
600 г пшеничной муки
2 яйца
200 мл воды или мясного бульона
0,5 ч. л. соли

Для заправки
3 средние луковицы
4 ст. л. бульона
2 пучка петрушки
перец по вкусу

Калорийность: 231 ккал

• Мясо хорошо промыть, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь вариться. Периодически снимать пену и жир с бульона (жир сохранять). Варить мясо около 3 часов на очень слабом огне, до тех пор, пока оно не станет легко отделяться от костей. Бульон должен кипеть почти незаметно.

• Примерно за час до окончания варки положить в бульон очищенную луковицу целиком, морковь, душистый перец

горошком, лавровый лист и соль.

• Пока мясо варится, приготовить тесто для лапши. Всыпать в миску половину просеянной муки. Яйца взбить, влить в муку, добавить соль, влить воду или холодный бульон. Замесить крутое тесто, подсыпая оставшуюся часть муки (в хорошо вымешанном тесте на разрезе не должно быть воздушных пузырьков). Завернуть готовое тесто в чуть влажное полотенце и оставить минут на 25–30.

• Раскатать тесто порциями на столе, посыпанном мукой, в пласты толщиной 1,5–2 мм. Брать от целого куска часть, оставшееся заворачивать обратно в полотенце, чтобы тесто не подсыхало. Пласты теста разрезать на полосы и затем на ромбы. Посыпать сверху густо мукой и дать подсохнуть, пока варится мясо.

• Когда мясо сварится, достать его из бульона, удалить все овощи и специи, бульон процедить. Мясо отделить от костей и нарезать на небольшие кусочки.

• От процеженного бульона отлить часть (примерно 4 половника), добавить воду, соль и положить ромбы из теста. Отварить их до готовности.

• Лук нарезать кольцами. Разогреть в сковороде снятый с бульона жир, выложить в него половину лука, слегка посолить и обжарить до мягкости.

• Поместить оставшуюся половину лука в дуршлаг и опустить на минутку в кипящий бульон. Достать, дать бульону стечь и густо посыпать свежемолотым перцем.

• Выложить отваренные ромбы из теста в большое блюдо. По центру тарелки положить куски мяса. Сверху выложить бланшированные в бульоне лук с перцем.

• Подавать бешбармак с разлитым в пиалы горячим бульоном, щедро посыпанным рубленой зеленью.

Бёр блан (белый масляный соус)

Тёплый, густой и нежный соус из масла, приправленного вином, уксусом, луком-шалотом, солью и перцем. Его подают к рыбе и моллюскам, овощам, а также обжаренной говядине, почкам, печени и т. д.

Время приготовления: 20 мин

2,5 ст. л. белого винного уксуса
2,5 ст. л. белого сухого вина, вермута или лимонного сока
1 ст. л. измельчённого лука-шалота или зелёного лука
0,25 ч. л. соли
щепотка молотого белого перца
220 г охлаждённого сливочного масла

Калорийность: 238 ккал

Бёреги (бёрек)

Турецкая выпечка с несладкой пикантной начинкой, которая подаётся горячей в качестве закуски. Эти пирожки чаще всего готовятся из теста фило и имеют форму маленьких сигар или полумесяцев.

Бёреги с брынзой

Время приготовления: 40 мин

2 яйца
200 г брынзы
2 ст. л. мелко нарезанной свежей мяты
6 квадратов теста фило
1–2 ч. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 199 ккал

• Яйца слегка взбить. Брынзу размять вилкой, смешать с яйцами и мятой, посолить и поперчить по вкусу.

• Каждый квадрат теста разделить на листы по три слоя, разрезать на 3 полоски, смазать их растопленным сливочным маслом.

• На один край каждой полоски положить немного начинки, подвернуть тесто с боков и свернуть трубочкой в форме сигары.

• Духовку разогреть до 180 °C, выложить пирожки на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать около 20 минут. Подавать к столу тёплыми.

• Смешать уксус, вино, лук и приправы и варить до получения примерно 1,5 ст. ложек жидкости.

• Охлаждённое сливочное масло разрезать на небольшие кусочки.

• Снять кастрюлю с огня и вбить в смесь 2 кусочка масла. Как только масло разойдётся, добавить ещё один кусочек.

• Поставить кастрюлю на минимальный огонь и добавлять по кусочку масла, каждый раз взбивая до полной однородности. Как только будет добавлено всё масло, снять соус с огня.

Бёр нуар (бёр нуазетт)

Соус из прокалённого масла, имеющий ореховый вкус и аромат. Подаётся к запечённым яйцам, телячьим мозгам, отварной или обжаренной рыбе, куриной грудке, овощам.

Время приготовления: 20 мин

170 г сливочного масла
3–4 ст. л. белого винного уксуса или лимонного сока
1–2 ст. л. каперсов
3–4 ст. л. измельчённой петрушки
соль и перец по вкусу

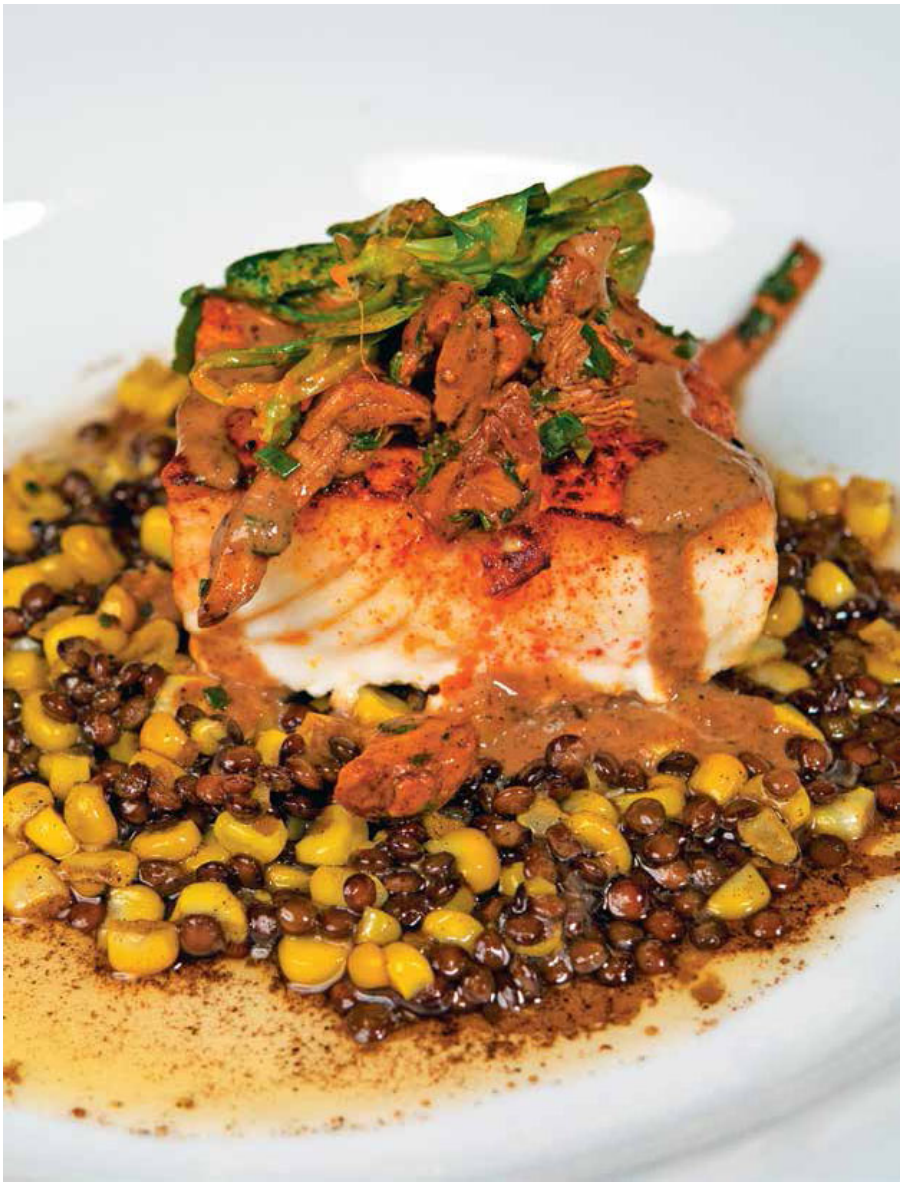
Калорийность: 133 ккал

• Нарезать масло на кусочки, высыпать в кастрюлю и поставить её на небольшой огонь. Когда масло растает, снять пену и слить прозрачную жёлтую жидкость в миску. Молочный осадок вылить.

• Влить масло обратно в кастрюлю и прогреть до светло-коричневого цвета (не до тёмного!). Вновь перелить в отдельную ёмкость.

• Промыть кастрюлю, добавить туда уксус или лимонный сок и каперсы и уварить на большом огне.

• Вылить обратно в кастрюлю прокалённое масло. Разогреть соус перед подачей. Полить им основное блюдо, предварительно посыпанное петрушкой.



Жареный сибас с грибами, кукурузой и чечевицей под соусом бёр нуар

Бёф бургиньон (говядина по-бургундски)

Кусочки говядины, тушённые в винном соусе с овощами. Традиционное французское крестьянское блюдо, для которого подойдёт даже жёсткое мясо.

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа 45 мин

1 кг говядины (лопатка, голяшка и т. п., без костей)
2 луковицы
2–3 зубчика чеснока
2 средние моркови
100 г копчёной грудинки или бекона
1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. растительного масла
50 мл коньяка
пара веточек тимьяна
3–4 веточки петрушки
2–3 лавровых листа
1 бутылка сухого красного вина
50 г сливочного масла
150 г мелких шампиньонов
2–3 ст. л. маринованного жемчужного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 213 ккал

• С мяса срезать жёсткие прожилки, нарезать крупными кубиками. Лук, чеснок и морковь очистить, мелко нарубить.

• Нарезать ломтиками или кубиками грудинку или бекон. Вытопить жир на сковороде. Снять шкварки и отложить.

• Мясо посолить и поперчить, обвалять в муке со всех сторон, лишнюю муку стряхнуть. Обжарить мясо на вытопленном жире со всех сторон до румяной корочки (жарить партиями, чтобы между кусками мяса было достаточно пространства, иначе оно будет тушиться, а не жариться). Снять мясо со сковороды.

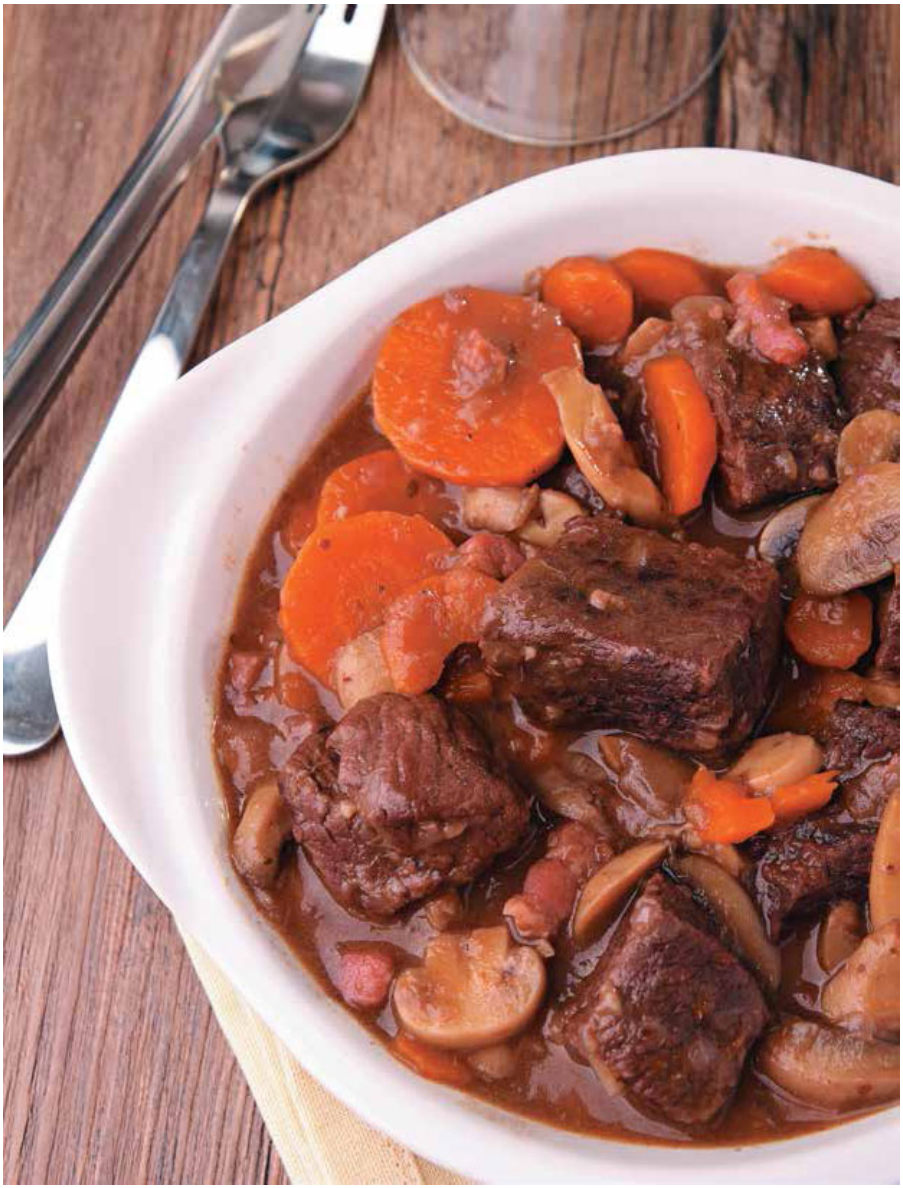
• В сковороду, где жарилось мясо, влить немного растительного масла и спассеровать на нем лук, чеснок и морковь. Затем влить в сковороду коньяк, перемешать, снять с огня. Выложить пассерованные овощи на дно толстостенной

кастрюли или утятницы.

• Связать кулинарной нитью веточки тимьяна, петрушки и лавровый лист. Положить этот букет гарни на овощи. Сверху выложить обжаренное мясо и шкварки. Залить вином, плотно накрыть крышкой и поставить в духовку, нагретую до 160 °С, на 3 часа.

• Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить на нём шампиньоны до золотистого цвета (около 8 минут). Переложить грибы в кастрюлю с мясом. На оставшемся масле слегка обжарить жемчужный лук и тоже добавить к мясу.

• Удалить из кастрюли букет гарни, перемешать и подавать бёф бургиньон горячим.



Бигарад

Французский кисло-сладкий соус с добавлением апельсиновой цедры. Подаётся к индейке, утке или другой пернатой дичи.

Время приготовления: 40 мин

4 ст. л. апельсиновой цедры
100 мл кипятка
100 мл сухого красного вина
60 г лука
200 мл томатного соуса
20 г джема из чёрной или красной смородины
40 мл коньяка
100 мл апельсинового сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 134 ккал

• Положить в кастрюлю цедру, залить кипятком, оставить на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг.

• Налить в кастрюлю вино, добавить мелко нарезанный лук. Варить до тех пор, пока содержимое не упарится наполовину.

• Затем добавить томатный соус, джем, коньяк и апельсиновый сок, варить 10 минут на слабом огне, постоянно помешивая.

• Добавить в соус мелко нарезанную цедру, перемешать и подавать соус тёплым к птице.

Утиная грудка с соусом бигарад

Бигос

Популярное блюдо восточноевропейской кухни из квашеной капусты и мяса. Считается польским блюдом, однако есть мнение, согласно которому в польскую кухню оно пришло из Литвы.

Характерной особенностью бигоса является раздельное приготовление ингредиентов: капусту тушат, мясо обжаривают, и лишь потом их смешивают и тушат вместе. Бигос имеет густую консистенцию, кисловатый вкус и ярко выраженный запах копчёностей. Его часто подают под водку.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

200 г копчёной грудинки
200 г копчёных колбасок
1 крупная луковица
1 средняя морковь
500 г белокочанной капусты
500 г квашеной капусты
щепотка сушёного майорана
1 стакан мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Грудинку нарезать мелко, колбаски – крупно. Разогреть глубокую сковороду, обжарить на ней грудинку до момента, когда начнёт вытапливаться жир.

• Добавить в сковороду колбаски, обжарить вместе с грудинкой до румяной корочки.

• Лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Выложить в сковороду. Потушить на среднем огне 3–4 минуты.

• Свежую капусту тонко нашинковать, квашеную промыть, дать стечь воде. Добавить в сковороду к луку и моркови, перемешать. Посолить по вкусу, добавить специи. Залить бульоном и тушить под крышкой на слабом огне около 1 часа. Подавать бигос к столу горячим.

Бирдекель

(нем. *Bierdeckel* – пивная подставка)

Обычно круглая, реже квадратная с закруглёнными углами подставка под пивную кружку. Изготавливается из плотного гигроскопичного картона, толщина которого может варьироваться от 1 до 2,5 мм. На бирдекели, как правило, наносятся всевозможные рекламные материалы питейных заведений, марок пива, различных мероприятий. Такие бирдекели считаются одноразовыми. Гораздо реже их изготавливают из бычьей кожи, специально обработанной химическим составом, не позволяющим впитываться влаге. Они имеют толщину 2–5 мм и являются предметом многоразового использования.

Другие названия подставки под пивную кружку – ко́стер (англ. *coaster*) или би́рмат (англ. *beermat*).

Бирдекели – предмет коллекционирования.

Бирьяни

Индийское блюдо из риса сорта басмати, специй и мяса, разновидность плова. Бирьяни готовят с рыбой, яйцами или овощами. Достаточно острое, пряное блюдо, набор специй для которого может включать имбирь, гвоздику, корицу, кардамон, лук, чеснок и многие другие. Для жарки мяса и лука принято по традиции использовать топлёное масло ги, но сейчас всё чаще оно заменяется оливковым или обычным сливочным маслом.

Блюда индийской кухни с рисом бирьяни

Бирьяни с креветками

На 4–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 стакан риса басмати
450–500 г креветок (крупных, без головы)
1 ст. л. нежареных орехов кешью
120 г тёртого кокосового ореха
2 ч. л. смеси специй гарам масала
2–3 см свежего корня имбиря
1 крупная луковица
5 ст. л. топлёного масла
1 горсть консервированного зелёного горошка
2–3 зубчика чеснока
2 лавровых листа
0,5 лимона для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 147 ккал

• Рис тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем откинуть на сито.

• Креветки очистить от панцирей, удалить тёмную кишечную вену (если креветки замороженные, их необходимо заранее разморозить, для чего поставить на верхнюю полку холодильника в дуршлаге, помещённом на миску).

• Орехи кешью смолоть в кофемолке, смешать с натёртым кокосом, специями гарам масала и натёртым имбирём. Растереть в ступке до получения густой пасты.

• Лук мелко нарезать. В сковороде разогреть часть масла на среднем огне, выложить половину лука и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить пасту из ступки и обжарить всё, помешивая, 5–6 минут.

• После этого добавить креветки, посолить и тщательно перемешать, так, чтобы креветки были покрыты смесью специй. Готовить на слабом огне 5 минут. Снять с огня.

• В отдельной кастрюле с толстым дном разогреть на среднем огне часть топлёного масла, обжарить в нём оставшийся лук, чеснок и лавровый лист до золотистого цвета. Всыпать рис, готовить 8–10 минут, после чего добавить горошек, соль и 2 стакана воды. Довести содержимое кастрюли до кипения, закрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и готовить до тех пор,

пока рис не впитает всю воду, (около 15 минут).

• Разогреть духовку до 160–170 °С. Смешать рис и креветки, выложить в форму для запекания, закрыть фольгой и поместить в духовку на 10 минут.

• Готовый бирьяни сбрызнуть соком лимона и сразу подавать на стол.

Бирьяни с курицей

На 6 порций
Время приготовления: 3,5 часа

600 г риса
2 ст. л. оливкового масла
12 куриных крылышек или 500 г филе
2 ст. л. топлёного масла
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. куркумы
0,5 ч. л. кумина (зиры)
щепотка молотого острого красного перца
2 крупных сладких перца
3 зубчика чеснока
1 ч. л. тёртого корня имбиря
1 луковица
0,5 стакана куриного бульона
2 помидора
150 г натурального йогурта
50 г миндаля
50 г изюма без косточек
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• Хорошо промыть рис, залить водой и дать постоять 2 часа. Затем воду слить и налить новой воды (на 2 см выше риса), добавить 2 ст. ложки оливкового масла и варить около 12 минут, чтобы рис был чуть-чуть недоваренным.

• Разрезать куриные крылышки на две части, предварительно отрезав у них кончики. Если используется филе, нарезать его крупными кусочками.

• Прогреть на среднем огне в сковороде 2 ст. ложки топлёного масла, добавить корицу, куркуму, кумин, мелко нарубленный перец чили и красный перец.

• Минут через 5 добавить измельчённые чеснок и имбирь, нарезанный кубиками лук. Готовить, помешивая, до тех пор, пока не размягчится лук, затем добавить кусочки курицы. Обжарить всё до золотистого цвета.

• Добавить помидоры, нарезанные кубиками, закрыть крышкой и немного потушить.

• Влить йогурт, посолить, хорошенько перемешать, закрыть

крышкой и готовить ещё 5 минут.

• Всыпать измельчённые орехи и изюм. В самом конце добавить рубленую зелень, перемешать, убавить огонь и оставить ещё на 5–6 минут.

• В кастрюлю выложить слой риса, затем курицу с соусом, затем снова рис. Залить бульоном, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 60 °С духовку на 30 минут.

Биск

Популярное средиземноморское блюдо, хорошо известное также в США. Представляет собой густой насыщенный суп, который готовится из морепродуктов (омаров, крабов, креветок, лангустов и т. д.) с добавлением сливок и иногда небольшого количества алкоголя (коньяка или бренди).

Биск с креветками

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

1 кг крупных креветок
1 л куриного бульона
3 ст. л. сливочного масла
1 средняя морковь
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 редька
4 помидора
4 веточки тимьяна или майорана
100 мл жирных сливок
соль и молотый кайенский перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Креветки очистить. Их головы и панцири отварить в курином бульоне в течение 20 минут, бульон тщательно процедить, панцири и головы выбросить.

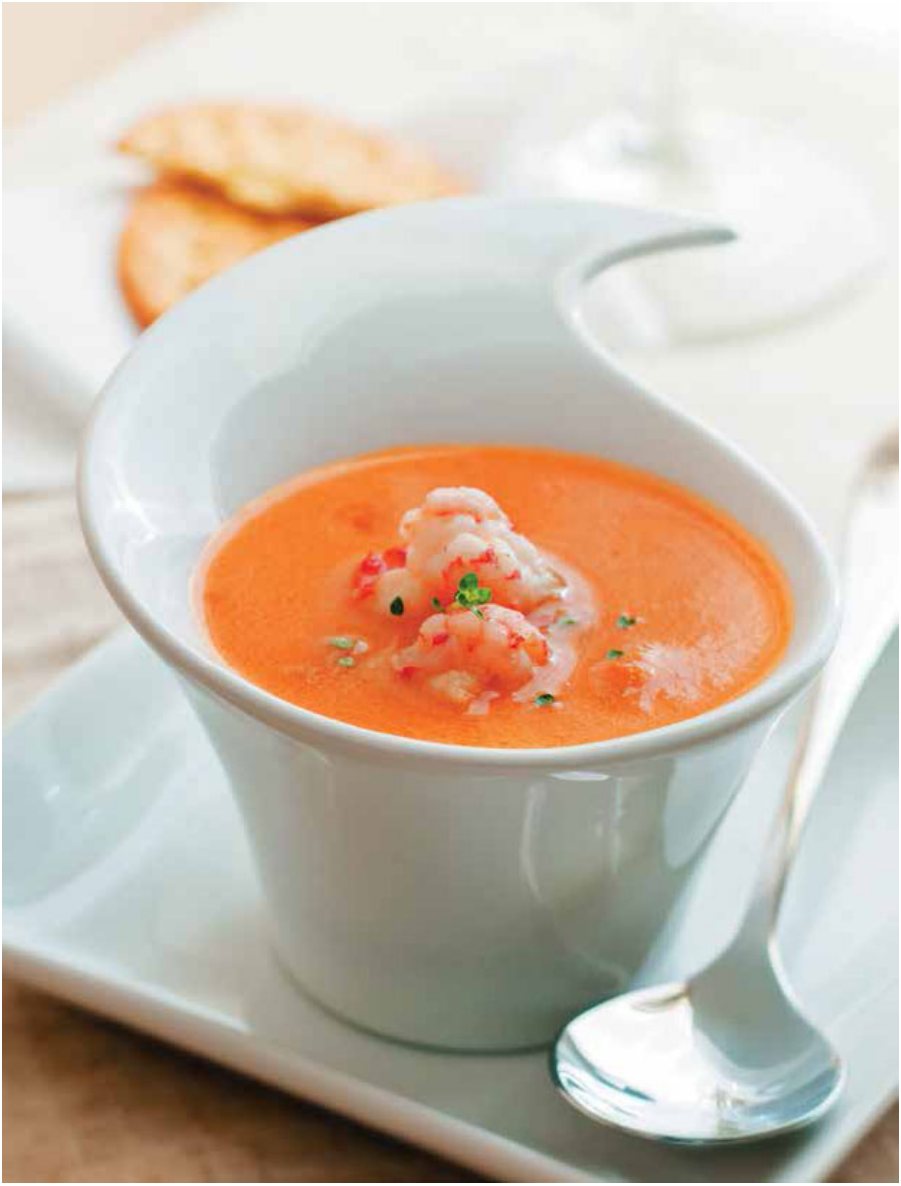
• Отложить часть креветок для подачи. Остальные креветки выложить в кастрюлю, добавить сливочное масло, а также мелко нарезанные морковь, лук, чеснок и редьку. Тушить на слабом огне около 10 минут.

• Добавить нарезанные помидоры, тимьян или майоран, влить около 400 мл куриного бульона, варить после закипания около 5 минут.

• Перелить содержимое кастрюли в блендер и пюрировать, затем процедить через сито. Вернуть полученное пюре в кастрюлю, добавить оставшийся бульон, тщательно перемешать и довести до кипения.

• Отложенные креветки выложить в суп и дать провариться несколько минут. Добавить соль и острый перец по вкусу.

• При подаче суп заправить сливками и в каждую порцию добавить несколько целых креветок.



Бисквит

(фр. *biscuit*, от лат. *bis* – дважды и *coctus* – варёный)

Кондитерское изделие из особого вида теста, главным в приготовлении которого является соотношение между незначительной мучной основой и большим количеством яиц. В бисквитах могут использоваться как яйца целиком, так и отдельно либо белки, либо желтки. Может меняться и мучная основа – рисовая, кукурузная, овсяная. Иногда муку заменяют мелко перемолотыми ржаными сухарями, ореховым порошком и даже печёным картофелем. При всём этом, естественно, меняются вкусовые качества бисквита, а также его цвет. Но технология приготовления и структура теста остаются всегда неизменными. Обычно бисквиты выпекают из достаточно жидкого теста в специальных неглубоких, но широких формах. Форму смазывают маслом и припудривают мукой, чтобы тесто не прилипло. Выпекаются бисквиты долго: 1–1,5 часа в духовке при сравнительно невысокой температуре.

Бисквиты широко используются в кондитерском деле и как самостоятельное изделие, и как основы для тортов и пирожных, в приготовлении многослойных печений и конфет. Бисквиты пропитывают ликёрами, соками, сиропами, глазируют, покрывают различными кремами и т. д.

В XVIII–XIX веках бисквиты ошибочно считались пищей «лёгкой, питательной и здоровой». Даже врачи того времени полагали, что «прикуска оных старым добрым вином составляет отменное сердце и желудок укрепляющее средство». Именно поэтому аристократия в те времена нередко заменяла хлеб бисквитами.

Бисквитный рулет с маком

На 4 рулета
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

1,5 ч. л. сухих дрожжей
200 мл молока
600 г пшеничной муки
150 г сахара
3 яйца
щепотка соли
80 мл растительного масла
0,5 стакана дроблёных орехов

Для начинки
200 г мака
250 мл воды
80 г сахара

Для глазури
250 г сахара
75 мл воды
несколько капель лимонного сока
5 ч. л. какао-порошка

Калорийность: 394 ккал

• Приготовить начинку. Мак залить горячей водой, довести до кипения и проварить около 10 минут. Откинуть на сито и дать стечь воде. Смешать с сахаром и отставить.

• Дрожжи развести в тёплом молоке, добавить 100 г муки и 1 ст. ложку сахара. Перемешать и оставить в тепле до появления пены.

• В приготовленную опару добавить яйца, оставшийся сахар, щепотку соли и растительное масло. Перемешать. Всыпать просеянную муку, замесить тесто, накрыть его пищевой плёнкой и убрать в тепло для расстойки примерно на 2 часа.

• Готовое тесто разделить на 4 части, каждую раскатать в пласт толщиной около 5 мм. Равномерно разложить по поверхности теста маковую начинку тонким слоем, оставив свободным край на 1,5–2 см. Скрутить рулеты, начиная со стороны, полностью занятой начинкой.

• Выложить рулеты на противень, выстеленный бумагой для

выпечки, и дать расстояться около 20 минут. Выпекать рулеты при 180 ˚С около 30 минут.

• Приготовить шоколадную глазурь. Для этого сахар соединить в кастрюльке с водой, сварить сироп (без изменения цвета), влив в конце лимонный сок. Готовый сироп взбить венчиком или миксером. Когда он начнёт белеть, всыпать какао-порошок и хорошо вымешать.

• Нанести на готовые рулеты шоколадную глазурь и посыпать дроблёными орехами. Дать глазури застыть.

Бисквитный рулет с клубникой

На 6–8 порций
Время приготовления: 50 мин + охлаждение

5 яиц
80 г сахара
70 г пшеничной муки
1 ст. л. крахмала
200 мл жирных сливок
50 г сахарной пудры
100 г клубники
60 г тёмного шоколада
1 ст. л. молока

Калорийность: 268 ккал

• Вскипятить воду в кастрюле, сверху поместить ёмкость для приготовления теста. Дать ей прогреться. Выпустить в тёплую ёмкость яйца и взбить их, постепенно добавляя сахар. Взбивать около 10 минут, затем понемногу ввести муку и крахмал, не прекращая взбивать.

• Противень застелить пергаментом. Вылить на него тесто, разровнять. Поставить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 10 минут.

• Переложить готовый корж на полотенце, снять с него бумагу. Быстро свернуть корж в рулет и дать ему остыть.

• Взбить сливки до устойчивых пиков, постепенно добавляя к ним сахарную пудру. Добавить в крем нарезанную клубнику.

• Осторожно развернуть остывший корж. Равномерно распределить по нему крем, оставляя по краям по 2–3 см без крема. Снова свернуть корж в рулет, посыпать сахарной пудрой.

• Растопить на водяной бане в маленькой миске шоколад, развести его молоком. Украсить поверхность бисквита узорами из растопленного шоколада. Убрать в холодильник на 1–2 часа до полного застывания. Перед подачей аккуратно обрезать неровные края рулета.

Бисквитная крошка

Сухой толчёный бисквит, который часто используют в качестве изолирующей прослойки между тестом и фруктовой или ягодной начинкой, чтобы тесто при выпечке не промокало. Также с бисквитной крошкой готовят слоёные десерты, используя её вместо раскрошенного печенья.

Десерт с бисквитной крошкой, йогуртом и клубникой

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин + настаивание

200 г натурального или клубничного жирного йогурта
1 ст. л. сахара (по желанию)
1 ст. л. хлопьев миндаля
листочки мяты для украшения

Для бисквита
1 яйцо
50 г сахара
50 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя
масло для смазывания формы

Для пюре
400 г свежей клубники
щепотка ванилина
2 ст. л. сахара

Калорийность: 241 ккал

• Приготовить бисквит. Яйцо взбить с сахаром, добавить муку, просеянную с разрыхлителем, вымешать однородное жидкое тесто. Вылить тесто в смазанную маслом форму и выпекать бисквит при 180 °С в течение 10 минут. Готовый бисквит остудить и дать ему подсохнуть, затем раскрошить.

• Приготовить клубничное пюре. Ягоды обработать, произвольно нарезать, выложить в миску. Добавить ванилин и сахар, растереть до растворения сахара.

• В высокие стаканы выкладывать слоями бисквитную крошку, йогурт и клубничное пюре. Слои повторить. Убрать в холодильник на 2–3 часа настояться.

• Перед подачей посыпать десерты миндальной крошкой и украсить листочками мяты.

Конфеты из бисквитной крошки

Время приготовления: 40 мин + охлаждение

150 г горького шоколада
75 г сливочного масла
150 г миндаля (или любых других орехов)
600 г бисквитной крошки (см. предыдущий рецепт)
1,5 ч. л. коньяка
кондитерские украшения (по желанию)

Для глазури
4 ст. л. сахара
1 ст. л сливочного масла
1,5 ч. л. какао-порошка
2 ст. л. молока или сливок

Калорийность: 489 ккал

• Шоколад и сливочное масло растопить на водяной бане, перемешать до получения гладкой смеси.

• Орехи порубить. Бисквитную крошку и рубленые орехи добавить в миску с шоколадом и маслом, всё тщательно перемешать до однородной массы.

• Форму (можно пластиковый контейнер с крышкой) выложить пищевой плёнкой. Слепить из приготовленной массы шарики, выложить их в контейнер и поставить в холодильник.

• Приготовить глазурь. Соединить все ингредиенты в металлической миске и прогреть до однородности и полного растворения сахара на водяной бане, постоянно помешивая. Немного остудить.

• Покрыть шарики тёплой глазурью, по желанию украсить кондитерскими украшениями и снова убрать в холодильник до застывания глазури.

Бискотти

Итальянское рождественское печенье, твёрдое, внешне напоминающее русские сухари, но более рассыпчатое и нежное по структуре. Бискотти, в отличие от похожего на них печенья кантуччи, готовятся без добавления масла. Первоначально их рецепт включал муку, сахар, яйца, миндаль и кедровые орешки. Это сухое печенье в старину было очень популярно, так как его можно было брать с собой в дальние походы.

В переводе с итальянского *biscotti* означает «приготовленные дважды». Печенье готовят по специальной технологии: сначала выпекают длинные «поленца», затем нарезают их по диагонали ломтиками и выпекают второй раз. В тесто, помимо традиционных орехов, по желанию добавляют также шоколад, апельсиновую цедру, пряности и перец. Несмотря на то, что бискотти принято считать печеньем к Рождеству, итальянцы охотно едят его круглый год. Жители Тосканы любят макать бискотти в кофе, десертное вино или сладкий вермут.

Бискотти с миндалём

Время приготовления: 1,5 часа

50 г горького шоколада
50 г миндаля
1 яйцо
70 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
120 г пшеничной муки
1 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. разрыхлителя
50 г кедровых орешков

Калорийность: 320 ккал

• Поломать шоколад некрупными кусочками. Отложить в сторону.

• Снять кожицу с миндаля. Для этого залить его кипятком, через 5 минут слить воду и снова залить кипятком на 5 минут. После этого кожица снимается довольно легко, нужно лишь слегка надавить на орех двумя пальцами. Очищенный миндаль просушить бумажными салфетками и слегка обжарить на сковороде без добавления масла, непрерывно помешивая. Он должен приобрести золотистый цвет. После этого нарезать его кружочками и отложить в сторону.

• Взбить яйцо с сахаром и ванильным сахаром до образования белой пены. В отдельную миску просеять муку, добавить корицу и разрыхлитель.

• Всыпать муку в яичную смесь и тщательно перемешать лопаткой. Тесто должно получиться достаточно плотным, но при этом довольно пышным. Добавить в тесто кедровые орехи и шоколад. Перемешать.

• Застелить противень бумагой для выпечки и смазать растительным маслом.

• На присыпанном мукой столе сформировать из теста две колбаски диаметром не более 4–5 см и выложить их на подготовленный противень.

• Духовку разогреть до 170 °C и выпекать колбаски 25–30 минут (до подрумянивания). Достать противень из духовки и дать колбаскам остыть в течение 5–6 минут. Духовку при этом не выключать.

• Переложить колбаски на разделочную доску и нарезать на

кусочки по диагонали толщиной 1,5–2 см. Выложить их на противень, поставить в духовку и выпекать 5–6 минут. Затем перевернуть и выпекать ещё 5–6 минут.

• Достать бискотти из духовки и дать немного остыть. Переложить на деревянную доску и оставить до полного остывания.

Бистро

Небольшой ресторан-кафе, где подаются простые блюда. Обычно так называют парижские заведения. Бистро – важное место отдыха, общения; его социальной роли в жизни парижан посвящены особые исследования. В России данным термином обычно обозначается бар или небольшой ресторан. Основной же особенностью любого бистро считается то, что еда в таких заведениях готовится очень быстро и по стандартным рецептам.

Популярная легенда связывает слово *bistro* с русским «быстро». Считается, что во время пребывания в Париже после окончания войны 1812 года русские офицеры или казаки требовали от французских официантов, чтобы те их обслуживали побыстрее, выкрикивая «Быстро! Быстро!» – так и возникло название для заведения, где блюда готовятся и подаются почти сразу после заказа. Эта легенда увековечена в мемориальной доске на одном из старейших бистро Монмартра – *La Mére Catherine*.

Биточки (битки)

Русское название отбивных или рубленых котлет округлой формы, приготовленных из вырезки (без косточки). Во Франции, откуда они пришли к нам в XVIII веке, их называют медальонами. Название «биточки» произошло от традиционного способа подготовки круглого куска вырезки: отбивания.

Биточки чаще всего готовятся из баранины или говядины, но также популярны биточки из рыбы, креветок, картофеля, риса, капусты, манной каши и т. п. Их фаршируют, жарят, запекают, тушат, но чаще всего томят в разнообразных соусах (томатном, сметанном и др.).

Биточки мясные с грибной начинкой

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин + замачивание

по 300 г говяжьего и свиного фарша
1 яйцо
50 мл воды
соль и перец по вкусу
Для начинки
100 г сушёных грибов
1 луковица
растительное масло для жарки

Калорийность: 204 ккал

• Смешать два вида фарша, посолить и поперчить по вкусу. Вбить яйцо, вымешать как следует, добавляя понемногу холодную воду. Получившуюся смесь разделать на лепёшки размером с ладонь.

• Грибы предварительно вымочить, отварить до мягкости, остудить. Мелко нарубить и обжарить с луком. Посолить по вкусу.

• Выложить грибы с луком на лепёшки из фарша, сформировать круглые биточки.

• В сковороде с толстым дном разогреть растительное масло, выложить биточки и обжарить их до корочки.

• Поставить сковороду с биточками в духовку и запечь до готовности при 190 °С (около 10 минут).

Биточки мясные с грибной начинкой

Биточки манные с ягодным соусом

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

400 мл молока
100 г манной крупы
1 яйцо
50 г сливочного масла
5 ст. л. пшеничной муки
150 г ассорти свежих ягод
3 ч. л. кукурузного крахмала
растительное масло для жарки
соль, сахар и ванилин по вкусу

Калорийность: 204 ккал

• Довести молоко до кипения, всыпать в него манную крупу. Добавить соль, сахар и ванилин по вкусу. Варить, непрерывно помешивая, 5 минут. Дать немного остыть.

• Добавить в кашу яйцо, сливочное масло, 3 ст. ложки муки и хорошо вымесить.

• Влажными руками сформировать из манной смеси шарики и обвалять их в оставшейся муке.

• Сковороду раскалить, влить немного растительного масла и обжарить биточки до золотистого цвета.

• Ягоды промыть, перебрать (крупные, например, клубнику, разрезать на несколько частей). Поместить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и всыпать сахар по вкусу.

• В отдельной посуде размешать крахмал в небольшом количестве воды и влить в кастрюлю с ягодами. Перемешать, охладить до комнатной температуры.

• Выложить биточки в глубокую тарелку, полить соусом из ягод, поставить в холодильник и дать настояться 15–20 минут.

Биттер

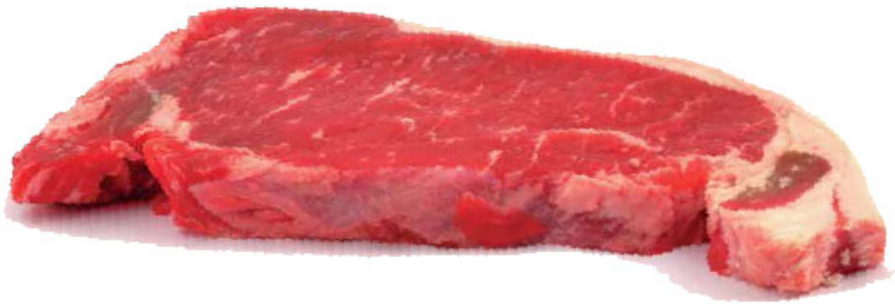
Горькая алкогольная настойка на основе различных лекарственных трав, кореньев, пряностей. Чаще всего для приготовления биттера используют полынь, имбирь и анис.

Биттеры в чистом виде, как правило, подают в конце трапезы в качестве дижестивов, в небольших ликёрных рюмках или стопках. Считается, что биттер способствует улучшению пищеварения. Биттер не принято закусывать, так как закуска перебьёт аромат трав и пряностей, входящих в его состав.

Биттеры также добавляют в коктейли, чай или кофе, но совсем понемногу – буквально по несколько капель.

Бифштекс

(от англ. *beef* – мясо и *steak* – кусок)



Национальное блюдо Англии, получившее, однако, распространение практически во всей европейской и американской кухне. Первоначально бифштексом называлась разновидность стейка – кусок вырезки, жаренный в собственном соку, без маринования и приправ. Для приготовления идеального бифштекса требуется особая говядина – так называемое провесное мясо, то есть выдержанное на весу около двух недель после убоя при температуре около +5–8 °С в хорошо проветриваемом помещении, «созревшее». Мясо нарезается крупными кусками, обжаривается на решётке или на сковороде гриль на сильном огне в течение примерно 10 минут. При таком способе жарки центр бифштекса должен остаться сыроватым, но быть достаточно мягким и нежным. Подают бифштекс, положив на него кусочек сливочного масла и посыпав зеленью и свежемолотым чёрным перцем.

Разновидностью основного рецепта является рубленый бифштекс, который готовится также с минимумом приправ. Считается, что именно рубленый бифштекс – прародитель рубленых котлет, столь популярных во всём мире.

В Британии бифштекс традиционно подаётся с йоркширским пудингом, в США – как часть гамбургера. Бифштекс из рубленого мяса, приготовленный на гриле, в США называют солсберийским (англ. *Salisbury steak*) или гамбургским (англ. *Hamburg steak*), а жаренный в кляре – по-куриному (англ. *Chicken fried steak*) или по-деревенски (англ. *Country fried steak*).

Бифштекс по-английски

На 5 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 кг говяжьей вырезки
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
0,5 пучка зелёного лука или шнитт-лука
0,5 корня свежего хрена
0,5 пучка петрушки
2 ст. л. жира для жарки
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 471 ккал

• Говяжью вырезку нарезать поперёк волокон кусками толщиной около 2,5 см. Смазать мясо растительным маслом и оставить в прохладном месте на 2 часа.

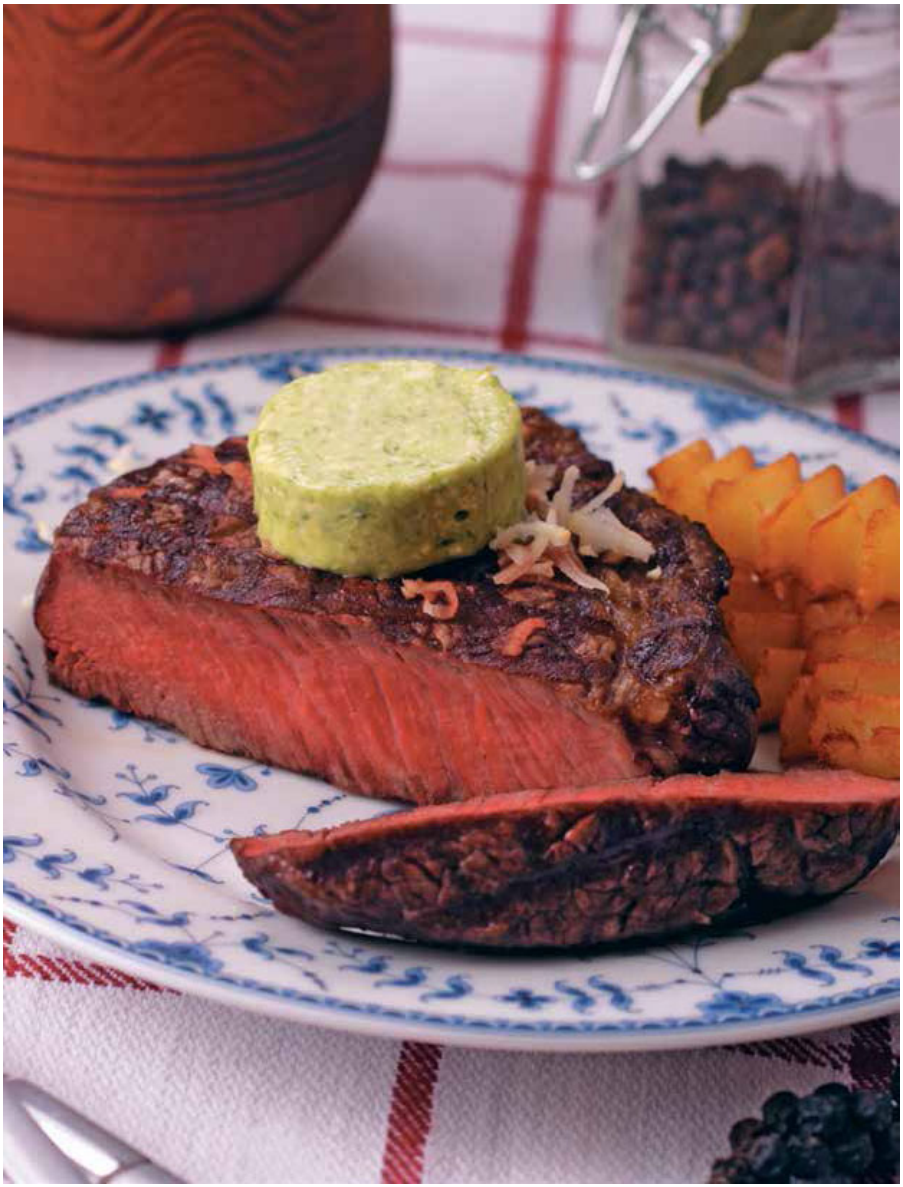
• Размягчённое при комнатной температуре сливочное масло растереть с нарубленным зелёным луком или шнитт-луком. Завернуть масло в пергамент, формируя «колбаску», убрать в морозилку.

• Хрен очистить, промыть, натереть длинными тонкими стружками. Петрушку промыть, удалить стебли, оставив только листочки.

• Бифштексы посолить по вкусу, обжарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире до золотистой корочки (внутри мясо должно оставаться розовым). Готовые бифштексы поперчить.

• Зелёное масло достать из морозилки, разрезать на 5 кружочков. Готовые горячие бифштексы выложить на подогретые тарелки, сверху на каждый положить по кружочку зелёного масла, накрыть фольгой на 5 минут.

• Фольгу снять, посыпать бифштексы стружками хрена и украсить листочками петрушки.



Бифштекс с яичницей

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 куска говяжьей вырезки (около 150 г каждый)
3 ст. л. растительного масла
пара веточек петрушки
4 яйца
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 315 ккал

• Куски вырезки слегка отбить с обеих сторон, посолить по вкусу.

• В сковороде хорошо разогреть половину растительного масла, обжарить на нём куски мяса с обеих сторон до готовности (по 4–5 минут с каждой стороны). Готовые бифштексы поперчить, выложить на тарелки и накрыть фольгой, пока жарится яичница.

• Петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить.

• Поджарить по отдельности 4 яичницы-глазуньи. Выложить по яичнице на каждый бифштекс, посыпать петрушкой и подавать.

• По желанию бифштекс можно дополнить картофелем фри, свежими или маринованными овощами.

Бифштекс «Эстремадура»

(рецепт испанской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 зубчика чеснока
4 говяжьих бифштекса
2 ст. л. оливкового масла
1 крупная луковица
2 крупных сладких красных перца
2 крупных спелых помидора
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Бифштексы натереть чесноком, посолить по вкусу, оставить на 10–15 минут.

• В сковороде хорошо разогреть масло. Жарить бифштексы до готовности около 4–5 минут с каждой стороны, затем выложить на тарелку, накрыть фольгой и сохранять в тепле.

• Лук очистить. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок. Всё мелко нарезать и выложить в сковороду, где жарились бифштексы. Тушить овощи около 7–8 минут.

• Помидоры вымыть, нарезать дольками, добавить в сковороду и тушить ещё 7–8 минут, затем снять с огня.

• Бифштексы разложить по тарелкам, полить овощным соусом и подавать.

Бишоп (бишоф)

Напиток, для приготовления которого смешивается вино с фруктовым соком. В старину его готовили из сока апельсинов с добавлением красного сладкого вина, напоминающего церковный кагор, – отсюда и название (англ. *bishop* – епископ). Если вместо сладкого вина брали сухое, то напиток уже назывался «прелат», а если белое – «кардинал».

Бишоп подают тёплым или охлаждённым, как правило, после подачи десерта, но также он может быть использован в качестве аперитива – то есть подаваться перед началом трапезы для возбуждения аппетита.

Бишоп из красного вина

На 1 порцию
Время приготовления: 2 мин

100 мл красного вина
50 мл апельсинового сока
25 мл лимонного сока
1 ч. л. сахарной пудры
лимон или апельсин
кубики льда

• Положить в бокал кубики льда.
• Влить красное вино, апельсиновый и лимонный соки.
• Ингредиенты перемешать соломинкой, посыпать сверху сахарной пудрой и добавить 1–2 четвертинки кружочка лимона или апельсина.

Блан-де-блан

Ранее так называлось шампанское, приготовленное лишь из сортов белого винограда. Сегодня под этим термином подразумевается любое белое вино, приготовленное из одного сорта белого винограда.

Блан-де-нуар

Белое вино, приготовленное из одного сорта тёмного винограда. Винное сусло в этом случае отводится до того, как тёмная кожица (мезга) успеет окрасить его, поэтому из винограда тёмных сортов и получается белое вино.

Бланкет

1) Форма нарезки продуктов – *см. Нарезка.*

2) Горячее блюдо французской кухни, рагу из светлого мяса или курицы, тушённое в белом соусе или бульоне. В своё время именно бланкет стал символом нового класса французского общества – буржуазии. В наши дни появились новые разновидности бланкета: рыбный и овощной.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 15 мин

4 филе куриной грудки
2 средние моркови
0,5 головки брокколи
1 небольшая луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. с горкой пшеничной муки
1 букет гарни или 2 лавровых листа и сушёные травы по вкусу
2 яичных желтка
2 ст. л. сливок
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Нарезать куриное филе крупными кусками и бланшировать в подсоленной кипящей воде 2 минуты. Достать, подержать под холодной водой, обсушить на бумажном полотенце.

• Морковь очистить и нарезать нетолстыми ломтиками. Брокколи разобрать на небольшие соцветия. Лук мелко нарубить.

• В глубокой сковороде или сотейнике разогреть сливочное масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, затем добавить муку и обжаривать, помешивая, пару минут.

• Положить в сковороду или сотейник с соусом куски курицы, ломтики моркови и букет гарни, залить водой так, чтобы она покрывала курицу. Тушить на слабом огне под крышкой около 1 часа, до полной мягкости курицы.

• За 5 минут до окончания тушения добавить к курице бланшированные пару минут в кипящей воде соцветия брокколи и перемешать.

• Яичные желтки смешать со сливками и влить в самом конце, когда посуда с курицей уже снята с огня. Перемешать и подавать

вместе с соусом, образовавшимся при тушении.

Бланманже

Французский холодный десерт, сладкое желе на основе миндального или обычного молока, хотя первоначально так называлось мясное рагу. Бланманже – одно из старейших известных европейских блюд. Современный рецепт десерта сформировался в начале XVII века. Есть свидетельства того, что бланманже было одним из любимых десертов А. С. Пушкина.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

2 ст. л. рисовой муки
1 л молока
500 мл жирных сливок
1 стакан несолёных измельчённых фисташек
1 стакан сахара
1 ч. л. тёртого мускатного ореха
цедра 1 лимона
свежая мята и взбитые сливки для подачи

Калорийность: 275 ккал

• Рисовую муку развести в 1 стакане холодного молока. Остальное молоко и сливки в кастрюле прогреть до кипения. Добавить фисташки.

• Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить разведённую молоком муку. Всыпать и размешать сахар. Добавить мускатный орех и цедру. Проварить до загустения на слабом огне, помешивая.

• Разлить смесь по креманкам. Убрать в холодильник до застывания. При подаче украсить веточками мяты и взбитыми сливками.

Бланш

Бельгийское нефильтрованное пшеничное пиво, часто с добавками. Отличается кисловатым вкусом и низкой крепостью. Варится из непророщенной пшеницы с добавлением ячменного солода, овса, кориандра и апельсиновой цедры. Производится с XVIII столетия, в наше время переживает взлёт популярности. Часто пиво смешивают с соками, особенно с вишнёвым, полученный коктейль называется «крик». Примечательно, что бельгийцы используют бланш и в кулинарии, например, как добавку к соусу, подаваемому к белой рыбе.

Бланширование

Кратковременная обработка продуктов в кипящей воде или горячим паром, от нескольких секунд до 5 минут (так как более 5 минут – это уже варка).

Бланширование применяют для того, чтобы:

– слегка обварить снаружи мясо или птицу, чтобы сохранить их насыщенный вкус при дальнейшей готовке;

– довести до полной готовности очень нежные овощи, например, спаржу или молодой зелёный горошек;

– сохранить при последующей готовке яркий цвет зелёных овощей, например, стручковой фасоли или брокколи;

– сохранить при последующей тепловой обработке форму, например, брусочкам картофеля при жарке;

– снять кожицу, например, с помидоров или кальмаров;

– убрать, полностью или частично, горечь продуктов, например, калины или лисичек;

– не дать потемнеть очищенным фруктам и овощам, например, яблокам и картофелю;

– подготовить продукты к заморозке, например, зелень;

– слегка смягчить и одновременно стерилизовать фрукты и овощи перед консервированием, чтобы плотнее укладывать их в банки и уменьшить риск того, что банки взорвутся, например, помидоры, огурцы, сладкий перец.

При бланшировании продуктов важно помнить, что процесс варки не заканчивается, когда вы достаёте их из кипящей воды. Поэтому бланшированные овощи и фрукты рекомендуется сразу поместить в ледяную воду.

Бланшированные зелёные овощи с азиатским острым соусом

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 маленьких кабачка
2 маленьких цукини
2 средних огурца
200 г черешкового сельдерея
300 г листовой капусты или бок-чой
Для соуса
2 крупных красных перца чили
4 ч. л. сахара
сок 2 лаймов
2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. кунжутного масла

Калорийность: 45 ккал

• Кабачки и цукини помыть, удалить плодоножки, разрезать пополам или на четвертинки вдоль, в зависимости от размера. Огурцы с нежной кожицей разрезать пополам. Сельдерей промыть, срезать концы, удалить жёсткие волокна, нарезать длинными кусками. Листовую капусту или бок-чой промыть.

• В большой широкой кастрюле довести до кипения слегка подсоленную и подкисленную лимонным соком воду. Выложить овощи и бланшировать 4–5 минут. Сразу переложить в ледяную воду. Через пару минут воду слить.

• Приготовить соус: перцы чили разрезать, удалить семена, мелко нарубить. Перетереть с сахаром. Выложить в небольшую миску, добавить остальные ингредиенты и перемешать. Подать острый соус к бланшированным овощам.

Блендер

Современный электрический кухонный прибор, существенно упрощающий и облегчающий многие процессы готовки. С помощью блендера, прежде всего, можно эффективно измельчать и взбивать продукты. Блендеры делятся на две категории: ручные (или погружные) и стационарные (с неподвижным основанием и съёмной чашей). Погружные блендеры используются в основном для измельчения продуктов прямо в той посуде, в которой они готовятся (например, при приготовлении супа-пюре). Стационарные блендеры удобны для взбивания молочных коктейлей, смузи или соусов. Удобнее всего блендеры, совмещающие обе эти функции, то есть имеющие сменные насадки и ёмкости для взбивания и измельчения в одном комплекте.

Далее – рецепты блюд, которые можно приготовить с помощью блендера.

Фасолица с жареным луком

(рецепт молдавской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин + замачивание

200 г сухой красной фасоли
3 зубчика чеснока
2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 298 ккал

• Фасоль перебрать и замочить в холодной воде на ночь, слить воду, затем залить свежей водой и отварить до готовности (45–50 минут). За 10 минут до окончания варки посолить. Сохранить 1 стакан отвара, остальную жидкость слить.

• Очистить чеснок. Выложить в чашу блендера отваренную фасоль и чеснок. Измельчить, подливая понемногу отвар.

• Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Можно измельчить его в блендере вместе с фасолью (в этом случае уменьшить количество добавляемого отвара наполовину) или выложить на паштет из фасоли при подаче. Подавать в тёплом или холодном виде.

Французский суп «Сен-Жермен»

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

500 г свежего или замороженного зелёного горошка
2 ст. л. сливочного масла
3 ломтика бекона
1 небольшой стебель лука-порея (белая часть)
500 мл мясного бульона
1 ч. л. сахара
зелень укропа или петрушки для подачи
соль и молотый душистый перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

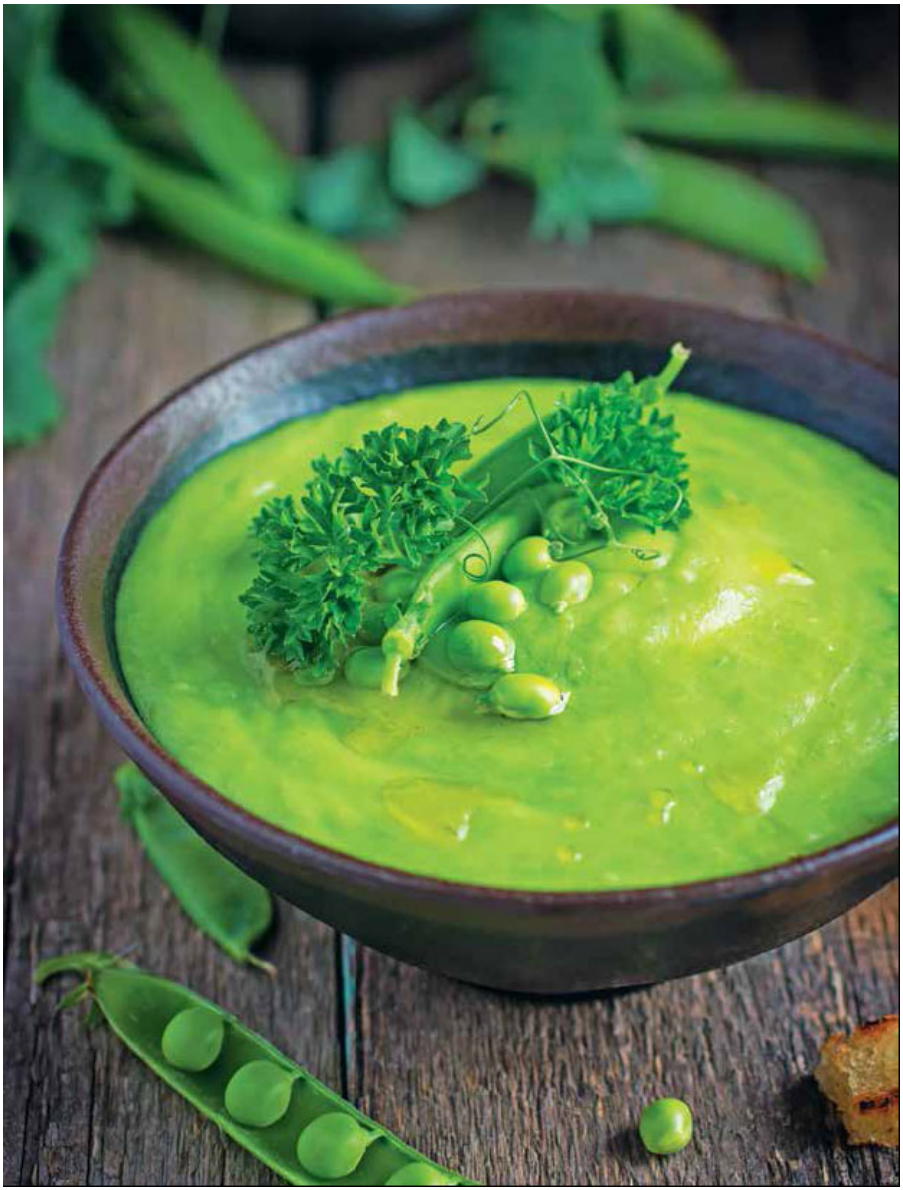
• Вскипятить в кастрюле столько воды, чтобы она покрыла весь горошек. Подсолить, положить горошек и бланшировать 3 минуты после закипания. Воду слить, горошек разделить на две равные порции.

• В кастрюле разогреть сливочное масло, добавить мелко нарезанный бекон и слегка вытопить из него жир. Добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей. Пассеровать до мягкости.

• Добавить в кастрюлю половину горошка, влить 1 стакан бульона и проварить на слабом огне 10 минут. Затем измельчить содержимое кастрюли погружным блендером.

• Перелить получившееся пюре обратно в кастрюлю, влить оставшийся бульон, добавить сахар, душистый перец и соль по вкусу, прогреть. В конце положить вторую порцию бланшированного горошка.

• Разлить суп по тарелкам и украсить зеленью. Подавать горячим.



Клубничный смузи с овсянкой

На 4 порции
Время приготовления: 5 мин + замачивание

7 ст. л. овсяных хлопьев
500 мл молока
1 ст. л. орехов кешью
300 г свежей или размороженной клубники
4–5 ч. л. сахара
щепотка ванилина

Калорийность: 110 ккал

Блинник

Традиционная русская разновидность блинчатого пирога, в которой используются блины не из пшеничной, а из гречневой муки. В качестве начинки такого пирога обычно выступают грибы, яйца, гречневая каша.

Блинница

Электрический кухонный прибор, предназначенный для приготовления блинов и оладий. Все блинницы выпускаются с антипригарным покрытием, благодаря чему на них можно жарить без использования масла. Существуют два основных вида блинниц: с плоской поверхностью и с углублениями на рабочей поверхности, что позволяет выпекать блины заданной формы и оладьи.

• Овсяные хлопья залить слегка подогретым молоком и оставить на ночь набухать.

• Орехи кешью нарезать, добавить к замоченным хлопьям вместе с клубникой, сахаром и ванилином.

• Хорошо взбить с помощью стационарного или погружного блендера. Разлить по стаканам и подавать.

Блинчатый (блинный) пирог

Русское блюдо, представляющее собой стопку готовых пшеничных блинов, прослоенную начинкой и дополнительно запечённую. В качестве начинки могут использоваться рубленые яйца, лук, грибы, мясо, рыба, субпродукты (прежде всего печень).

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин

Для блинов
200 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. сахара
щепотка соли
2 яйца
2 стакана молока
растительное масло для жарки

Для начинки
60 мл растительного масла
50 г сливочного масла
1 небольшая луковица
1 крупная морковь
400 г куриной печени
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Для украшения
60 г сливочного масла
пара веточек петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 285 ккал

• Муку просеять с разрыхлителем, добавить сахар и соль, нагретые до комнатной температуры яйца. Постепенно вливая тёплое (не горячее!) молоко, вымешать однородное тесто. Влить в него пару ложек растительного масла и размешать.

• На хорошо прогретой сковороде, смазанной маслом, испечь по очереди из приготовленного теста блины.

• Приготовить начинку: разогреть на сковороде половину растительного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности,

затем добавить натёртую на крупной тёрке морковь и обжарить до её мягкости. Снять зажарку со сковороды.

• Разогреть в сковороде оставшееся растительное масло, быстро обжарить на нём куриную печень со всех сторон (не дольше 4–5 минут, чтобы печень в центре оставалась розоватой). Посолить и поперчить по вкусу. Пропустить зажарку вместе с печенью через мясорубку с крупной решёткой. Вмешать сливочное масло.

• В круглую форму, смазанную маслом, выложить 2–3 блинчика – так, чтобы их края образовали небольшие «бортики». На них выложить часть начинки, сверху – снова блинчик и начинку. Повторять процедуру, пока начинка и блинчики не закончатся. Сверху должен быть блинчик.

• Смазать верхний блинчик растительным маслом и запечь пирог в духовке в течение 12–15 минут.

• Готовый пирог можно подавать как горячим, так и холодным. Во втором случае его можно оформить, выдавив с помощью кондитерского мешка украшения из взбитого со щепоткой соли сливочного масла и дополнив их листочками петрушки.

Блинчики

Европейские блинчики очень похожи по технологии приготовления на русские блины, но есть одно существенное различие: тесто для блинчиков замешивается без добавления дрожжей, вместо них используется разрыхлитель или они делаются вообще без добавления разрыхляющих веществ. Блинчики пекутся из более жидкого теста, они очень тонкие, обычно в них заворачивают начинку – сладкую или несладкую.

Блинчики из гречневой муки

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

2 стакана молока
1 ст. л. с горкой гречневой муки
1 ст. л. с горкой пшеничной муки
0,5 пакетика разрыхлителя
25 г сахара
щепотка соли
2 небольших яйца
40 г сливочного масла
растительное масло для жарки

Калорийность: 182 ккал

• Молоко слегка разогреть. Оба вида муки просеять с разрыхлителем, сахаром и солью. Добавить к муке яйца, постепенно, вымешивая, влить молоко, размешать, чтобы не было комков. Перед жаркой блинчиков добавить в тесто ложку растительного масла и размешать.

• Хорошо разогреть сковороду, смазать её растительным маслом и выпекать тонкие блинчики с обеих сторон. Готовые блинчики складывать стопкой, смазывая кусочком сливочного масла верхний блинчик, пока он горячий.

• К столу блинчики можно подать с растопленным сливочным маслом или сметаной. Также их можно использовать для заворачивания любой начинки.

Блинчики «Гундель»

(рецепт венгерской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

Для теста
4 яйца
0,5 стакана сахара
2,5 стакана молока
щепотка соли
2 ст. л. сливочного масла
2,5 стакана пшеничной муки
растительное масло для жарки

Для начинки
2 ст. л. изюма без косточек
1 ст. л. тёртой апельсиновой цедры
150 мл светлого рома
1 стакан жирных сливок
1 стакан молотых грецких орехов
1,5 стакана сахара
щепотка молотой корицы

Для соуса
100 г тёмного шоколада
1 стакан молока
2 яйца
150 мл сливок
2 ст. л. сахара
1 ст. л. ванильного сахара

Калорийность: 342 ккал

• Приготовить начинку: замочить в роме изюм и цедру на сутки. Затем процедить, ром сохранить.

• Довести сливки до кипения, всыпать орехи, сахар, корицу и изюм с цедрой. Варить около 40 минут. Дать немного остыть, влить половину рома, в котором замачивался изюм.

• Для теста яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить. Желтки растереть с сахаром, постепенно влить молоко, добавить соль, растопленное сливочное масло, всыпать муку, тщательно

вымешать. Ввести в тесто взбитые белки. Поджарить тонкие блинчики.

• Для соуса шоколад растопить на водяной бане, добавить молоко, яйца, сливки, сахар, ванильный сахар, взбить всё до однородности.

• На каждый блинчик выложить начинку, свернуть рулетиками, полить горячим шоколадным соусом и подавать.

Блины

Блины готовятся из жидкого дрожжевого теста, чаще всего из пшеничной муки, но также из овсяной, гречневой и др. Блинное тесто выливают на смазанную маслом сковороду и вращают её, чтобы оно равномерно распределилось. От бездрожжевых блинчиков блины отличаются большей толщиной, из-за чего редко начиняются, а подаются обычно с дополнениями: сметаной, икрой, вареньем и т. п. Блины – одно из древнейших блюд русской кухни, они были известны до IX века, то есть, с языческих времён.

На 4–6 порций
Время приготовления: 2,5 часа

2 стакана молока
12 г свежих дрожжей
2 ч. л. сахарного песка
0,5 ч. л. соли
1 яйцо
2 стакана пшеничной муки
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла для смазывания блинов

Калорийность: 233 ккал

• Молоко слегка подогреть, развести в нём дрожжи, добавить сахар, соль, яйцо, тщательно размешать. Постоянно помешивая, добавить просеянную муку. Вымешать до однородности.

• Влить в тесто растопленное сливочное масло, перемешать и поставить в тёплое место на 1 час. Когда тесто поднимется, снова перемешать и оставить в тепле примерно на 1 час.

• Выпекать блины с двух сторон на предварительно разогретой чугунной сковороде, смазанной растительным маслом. Толщина блина должна быть не менее 3 мм.

• Готовые блины складывать на блюдо стопкой, промазывая каждый кусочком сливочного масла.

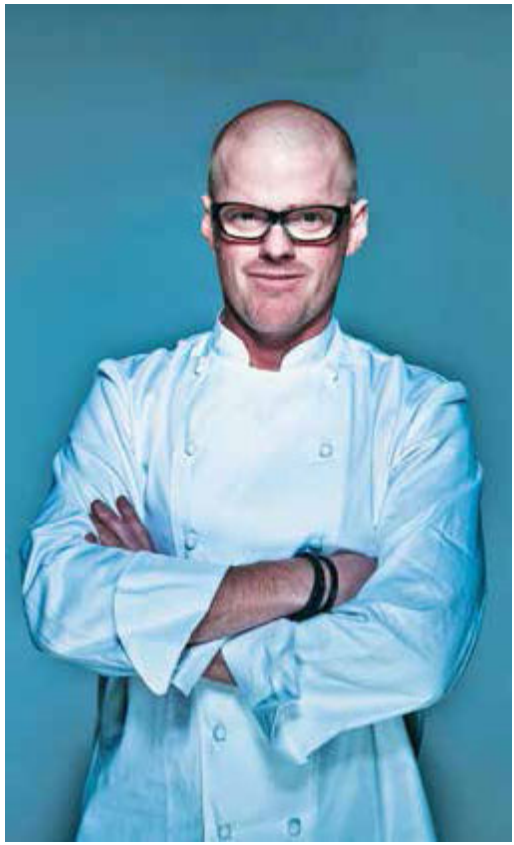
Блю Пойнт

Устрицы, наиболее популярные в США и Канаде. Именуются по названию бухты Блю Пойнт на Лонг Айленде в Нью-Йорке, где они были впервые обнаружены. Устрицы среднего и крупного размера с умеренным ароматом и солёным вкусом.

Блюменталь, Хестон

(род. в 1966 г. в Лондоне, Великобритания)

Знаменитый британский повар и ресторатор, избранный «Шефом шефов» в 2002 году и «Шефом года» в 2001 году, владелец заведения *The Fat Duck* в местечке Брей в 48 км от Лондона – одного из четырёх британских ресторанов, имеющих три звезды «Мишлен», признанного лучшим рестораном Великобритании. В январе 2011 года Блюменталь открыл также ресторан в Лондоне – *Dinner* в отеле *Mandarin Oriental Hyde Park*. Будучи поваром-самоучкой, Блюменталь изучал кулинарию во время поездок во Францию; свой собственный ресторан он открыл в 2000 году. Блюменталь считается одним из ведущих представителей «молекулярной кухни» – в своём кулинарном творчестве он стремится воплощать новейшие исследования и открытия в области химии, сочетая традиционно не сочетаемые ингредиенты и придумывая новые необычные способы их приготовления и подачи. В его авторском меню представлены такие невообразимые блюда, как гаспачо из краснокочанной капусты, томатное фондю, мороженое с беконом и яйцом, каша из улиток и т. п. С 2004 года он открыл свою исследовательскую кухню, являющуюся, по сути, химической лабораторией, где воплощаются в реальность самые смелые кулинарные идеи.



В 2005 году британский телеканал *Discovery* показал серию программ «Кухонная химия с Хестоном Блюменталем», посвящённых химическим процессам, происходящим на кухне; затем вышли два новых проекта – «В поисках совершенства» и «Новые приключения в поисках совершенства», где Хестон, путешествуя по всему миру, изучал кулинарные традиции, чтобы создать идеальные версии классических английских и европейских блюд. Русскому зрителю известно телешоу Хестона Блюменталя «Чудеса на кухне» (2012 г., оригинальное название *Heston's Fantastical Food*). Хестон Блюменталь – автор 7 кулинарных книг и постоянный ведущий колонки в *The Sunday Times*, на русском языке была опубликована его книга рецептов домашней кухни «Как дома» (2013 г.).

Бобо

Латиноамериканское блюдо из курицы с нежным сливочным соусом.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г куриного филе
100 г тыквы
1 красный сладкий перец
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
2 средние картофелины
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. консервированной кукурузы
2 ст. л. консервированного зелёного горошка
2 стакана сливок 33 % жирности
1 ч. л. молотого сладкого красного перца
1 пучок петрушки
соль по вкусу

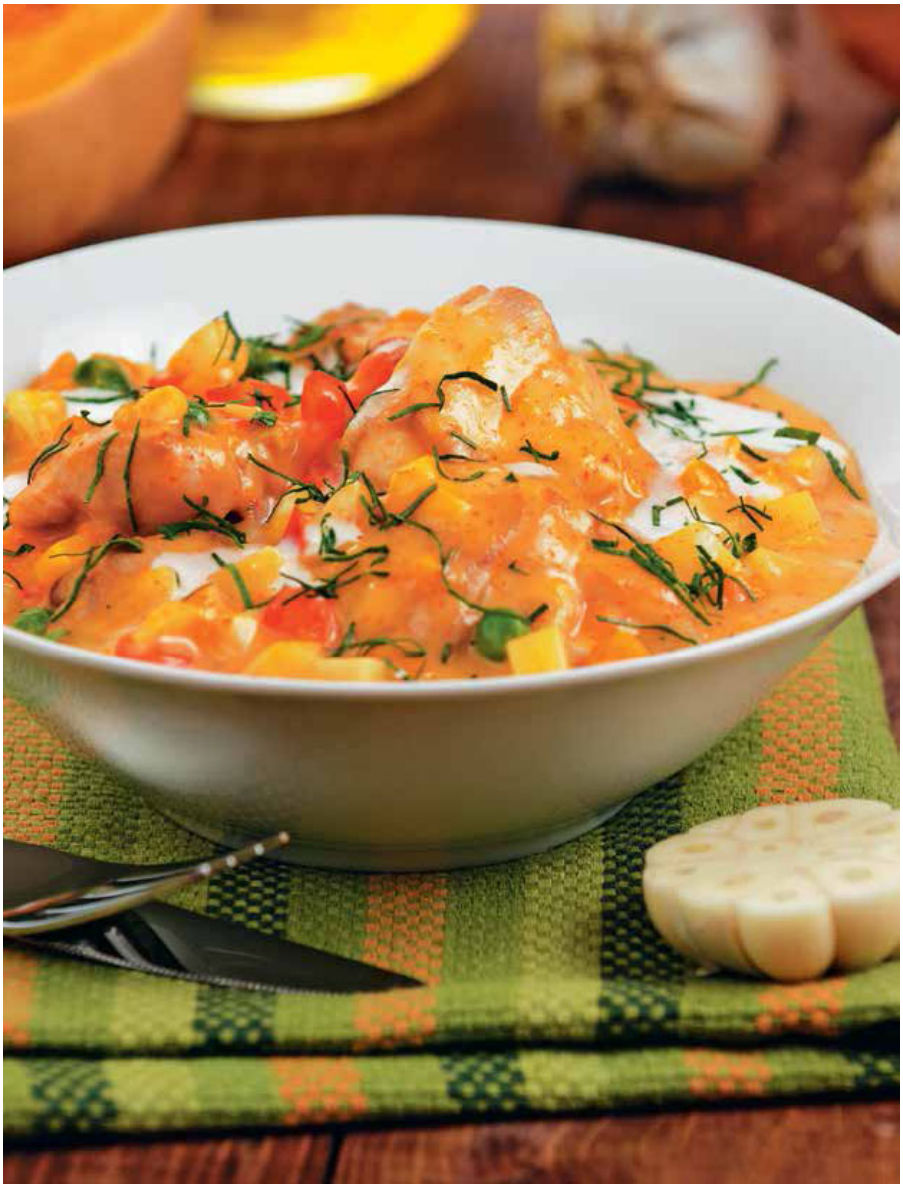
Калорийность: 129 ккал

• Филе куриной грудки нарезать крупными кубиками. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, мелко нарубить. Лук и чеснок мелко нарубить. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками.

• В сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук, обжаривать 3–4 минуты до прозрачности. Добавить сладкий перец, тыкву, картофель и обжаривать 10–15 минут. Добавить к овощам кукурузу и горошек, перемешать, залить сливками (оставив 2 ст. ложки), посолить по вкусу, добавить молотый красный перец, тушить 5 минут на слабом огне.

• В отдельной сковороде хорошо разогреть оставшееся оливковое масло, выложить куриную грудку и обжарить со всех сторон (5–6 минут). Выложить грудку в сковороду с овощным соусом, перемешать, прогреть 3–4 минуты на слабом огне.

• Петрушку мелко нарубить. Выложить бобо в глубокие тарелки, полить оставшимися сливками и посыпать зеленью.



Бобовые

Представители семейства растений Бобовые – горох, нут, маш, фасоль, чечевица, соя, мун, лима и др. Все они богаты витаминами и аминокислотами, железом, кальцием и особенно белком, поэтому незаменимы в вегетарианской кухне. Бобовые медленно усваиваются организмом и надолго дают ощущение сытости.

Блюда из бобовых нормализуют гормональный фон, укрепляют сердце, сосуды и показаны при диабете, поскольку всасывание углеводов происходит без участия инсулина. Кроме того, бобовые улучшают память и работоспособность, а благодаря антиоксидантам укрепляют иммунитет и выводят из организма токсины. Клетчатка, которой они также богаты, необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Бобовые почти не употребляют в сыром виде (исключение – зелёный горошек и стручковая фасоль). Обычно из них варят супы, делают гарниры, добавляют в салаты и соусы. Чтобы бобовые лучше усваивались организмом, их желательно замачивать на ночь перед варкой, а потом сливать воду.

Информацию о конкретных видах бобовых и рецепты блюд из них ищите в соответствующих томах энциклопедии.

Бобы (фава)

Овощная бобовая культура родом из Средиземноморья. Бобы выращивали уже в Древнем Египте и Древней Греции, хотя относились к ним неоднозначно. Так, древнегреческий математик и философ Пифагор не рекомендовал есть бобы, объясняя это тем, что в них переселяются духи умерших. В наши дни бобы выращиваются по всему миру, в России – во всех регионах, исключая Крайний Север.

Бобы – настоящий кладезь полезных веществ. Они содержат большое количество белков и могут служить превосходным заменителем мяса. Также они богаты клетчаткой, витаминами B_1, B_2, PP, C, каротином и минеральными солями. В зелёных бобах содержатся вещества, которые замедляют развитие опухолей и позволяют клеткам бороться с новообразованиями. Они содержат большое количество пищевых волокон, которые помогают работе пищеварительного тракта. Также бобы способствуют повышению иммунитета и хорошо утоляют голод, при том, что калорийность зелёных бобов невелика – всего 60 ккал на 100 г.

Бобы – один из популярных продуктов в кулинарии, их добавляют в салаты, супы и горячие блюда. Особенно популярны блюда из бобов в кухнях Великобритании, Дании, Болгарии, Японии и в арабских странах. В Китае, Таиланде и Мексике зелёные бобы обычно называют «фава» и едят в жареном виде.

Как выбирать

Лучше всего выбирать молодые недозрелые бобы – их створки и сами бобы сочные, с нежным сладковатым вкусом. Перезревшие бобы (суховатые, с жёлтым оттенком) в процессе приготовления могут приобрести неприятный запах, поэтому от их использования лучше отказаться.

Как хранить

Свежие бобы лучше всего готовить в день покупки. Если это невозможно, то бобы хранят максимум 2–3 дня в прохладном помещении, в проветриваемой таре, иначе они потеряют внешний вид и вкусовые качества.

Подготовка

Перед приготовлением желательно замочить бобы в воде из расчёта 1 стакан бобов на 4 стакана воды. Когда бобы частично впитают воду, необходимо слить остаток, тщательно их промыть и снова замочить. После такой процедуры бобы гораздо лучше усваиваются организмом.

Бобы с ветчиной и мятой

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

600 г бобов
120 г ветчины или бекона
несколько листочков свежей мяты
1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 110 ккал

Суп из бобов

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

2 ст. л. оливкового масла
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1 средняя морковь
2 средние картофелины
500 г бобов
1 красный сладкий перец
850 мл овощного бульона
несколько листочков свежей мяты
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Бобы предварительно замочить (см. Подготовка) и отварить в течение 15 минут после закипания воды. Воду слить, бобы промыть под холодной водой и очистить от кожицы.

• Ветчину, мяту и очищенный лук нарезать на мелкие кусочки. Нагреть масло в сковороде, обжарить лук до мягкости. Добавить бобы и ветчину, посолить по вкусу, перемешать и прогреть.

• Переложить на блюдо. Полить лимонным соком и посыпать мятой.

• Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить очищенные и мелко нарезанные лук, чеснок и морковь и обжаривать 2–3 минуты до мягкости.

• Добавить нарезанный небольшими кубиками картофель и готовить, помешивая, 5 минут.

• Добавить бобы и нарезанный кубиками сладкий перец, влить бульон, накрыть крышкой и варить около 30 минут, пока все овощи не станут мягкими.

• В конце добавить свежую мяту, посолить по вкусу.

Бодега

(исп. *bodega* – винный погреб)

Испанское винное хозяйство или склад, где хранятся вина, обычно херес. Хересные бодеги призваны обеспечить оптимальный микроклимат для выдержки напитка: около 18 °C при относительной влажности воздуха около 70 %. Для создания таких условий в течение круглого года возводятся высокие здания с толстыми стенами и маленькими окнами, а пол в бодегах посыпается песком, чтобы можно было его увлажнять при необходимости. Часто бодеги открыты для доступа посетителей, в них проводятся дегустации.

Бодяк (осот)

Огородный сорняк, используемый в кулинарии. Из молодой зелени делают отвары, богатые витаминами и придающие яркий зелёный цвет различным супам и бульонам, а также овощным пюре. Очень молодые, нежные листья можно добавлять в салаты. В годы Великой Отечественной войны бодяк был рекомендован Наркоматом Обороны СССР для введения в рацион полевых войск и дал хорошие результаты. В настоящее время незаслуженно забыт.

Божоле

Вина, которые изготавливают в одноимённой области Франции. Божоле нуво (фр. *Beaujolais nouveau* – новое божоле) – сорт молодого сухого красного вина, вырабатываемого из винограда сорта Гаме.

Вино из винограда Гаме быстро созревает и плохо хранится, поэтому божоле нуво пьют молодым – через шесть недель после окончания сбора урожая. Божоле нуво отличается нежным вкусом и выраженным букетом с характерными тонами смородины, вишни и малины. Цвет у вина красный, прозрачный. Презентация вина проходит в третий четверг ноября одновременно во многих странах, причём его желательно употребить до марта следующего за сбором урожая года. Божоле нуво рекомендуется пить охлаждённым до 13 °C. Оно годится для любой трапезы, но особенно хорошо сочетается с мясной нарезкой и различными сырами.

С этим сортом вина связан праздник божоле нуво. Он отмечается ежегодно в третий четверг ноября: в полночь на главной площади городка Божо откупоривают бочки с вином нового урожая. Вкус вина каждый год разный, пробуют его все жители и гости городка. Идея праздника прижилась сначала по всей Франции, а в настоящее время практически во всём мире в этот день по традиции открываются бутылки с лёгким молодым вином.

Боза (буза)

Слабоалкогольный (не более 4–6 % спирта) напиток, распространённый на Балканах. Его родиной считается Турция, но в настоящее время наибольшую популярность он имеет в Болгарии. Производится методом брожения из пшеницы, кукурузы или проса (в разных странах рецептура напитка несколько различна). Вкус у бозы кисловатый и напоминает пиво.

Благодаря своему составу боза очень питательна и обладает тонизирующим эффектом. Болгары утверждают, что правильно приготовленная боза способна исцелять от многих болезней.

Бозартма

Блюдо кавказской кухни, представляющее собой густую мясную похлёбку; тушёная баранина или домашняя птица с луком и помидорами или гранатовым соком.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

400 г баранины
30 г топлёного масла
1 луковица
2 помидора
3–4 шт. алычи
0,5 стакана мясного бульона
50 г зелени (кинзы, укропа, мяты)
1 лимон (по желанию)
1 свежий огурец (по желанию)
соль и перец по вкусу

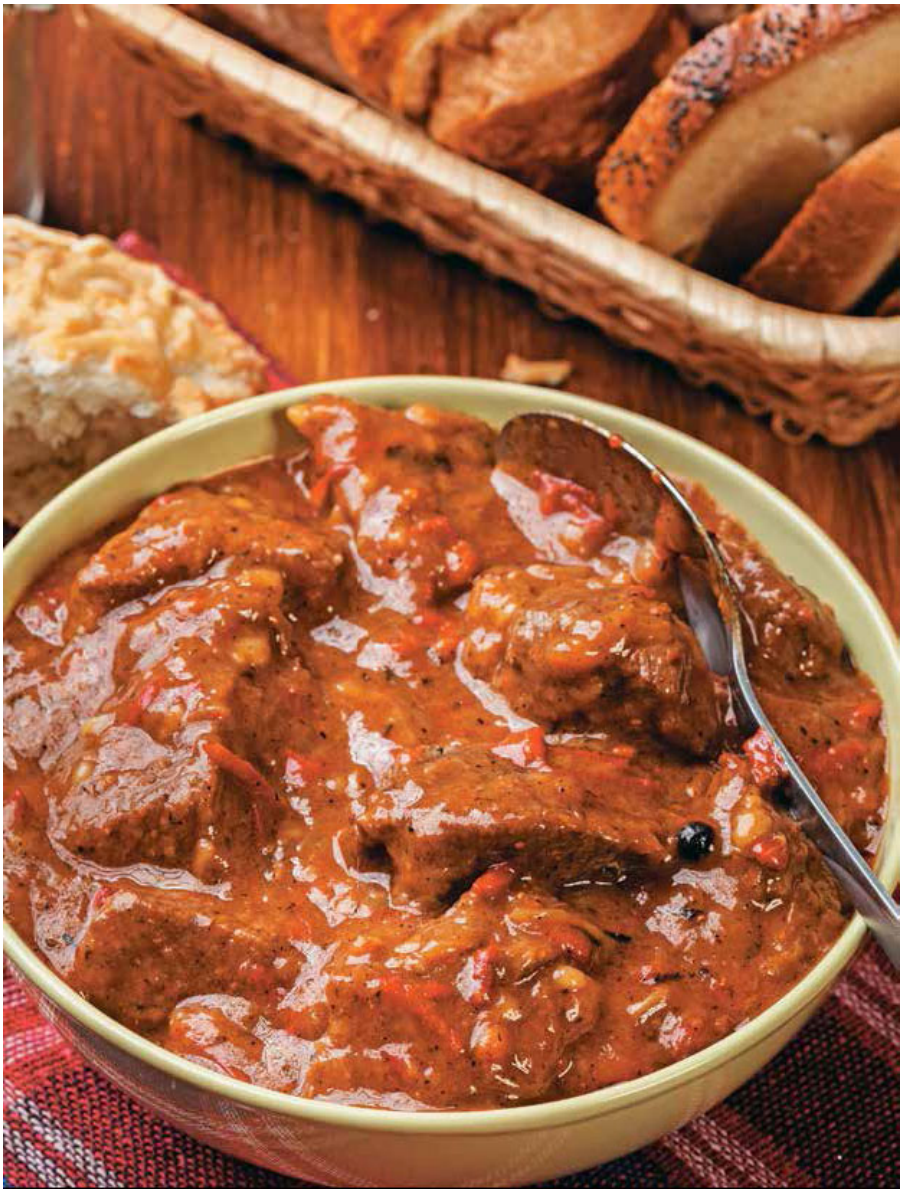
Калорийность: 131 ккал

• Нарезать баранину крупными кусками, обжарить в хорошо разогретом топлёном масле.

• Переложить мясо в глубокую посуду, добавить нарезанные лук, помидоры, алычу, соль и перец. Тушить в небольшом количестве бульона до готовности (около 45 минут).

• Перед окончанием тушения добавить в сковороду с бозартмой рубленую зелень и перемешать.

• Подавать по желанию с ломтиками лимона и свежим огурцом.



Бозбаш

Кавказское блюдо, представляющее собой суп на основе бульона из баранины. Обязательными ингредиентами бозбаша, помимо мяса, являются нут и каштаны или картофель. Дополнительно используются сезонные овощи: репа, морковь, сладкий перец, кабачки, помидоры и т. д., а также фрукты: яблоки, алыча.

В разных странах существуют свои разновидности бозбаша. Так, в Азербайджане готовят кюфта-бозбаш с фрикадельками из рубленой баранины и парча-бозбаш с большими кусками мяса ягнёнка, а также балык-бозбаш, в котором вместо баранины используется рыба.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

0,5 стакана нута
500 г жирной бараньей грудинки
2 средние луковицы
1 ст. л. топлёного масла
1 ст. л. томатной пасты
4 средние картофелины
1 крепкое зелёное яблоко
0,5 стакана чернослива
соль и перец по вкусу

Калорийность: 142 ккал

• Нут замочить в холодной воде на ночь, затем слить воду и откинуть на дуршлаг.

• Баранину промыть, разрезать на крупные куски, чтобы в каждом было рёбрышко. Залить мясо холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне, снимая пену, около 1 часа.

• Мясо достать. Бульон процедить, вернуть в кастрюлю и довести до кипения. Всыпать нут и варить 15–20 минут.

• Лук нарезать полукольцами и обжарить до прозрачности на топлёном масле. Добавить томатную пасту и прогреть в течение 3–4 минут.

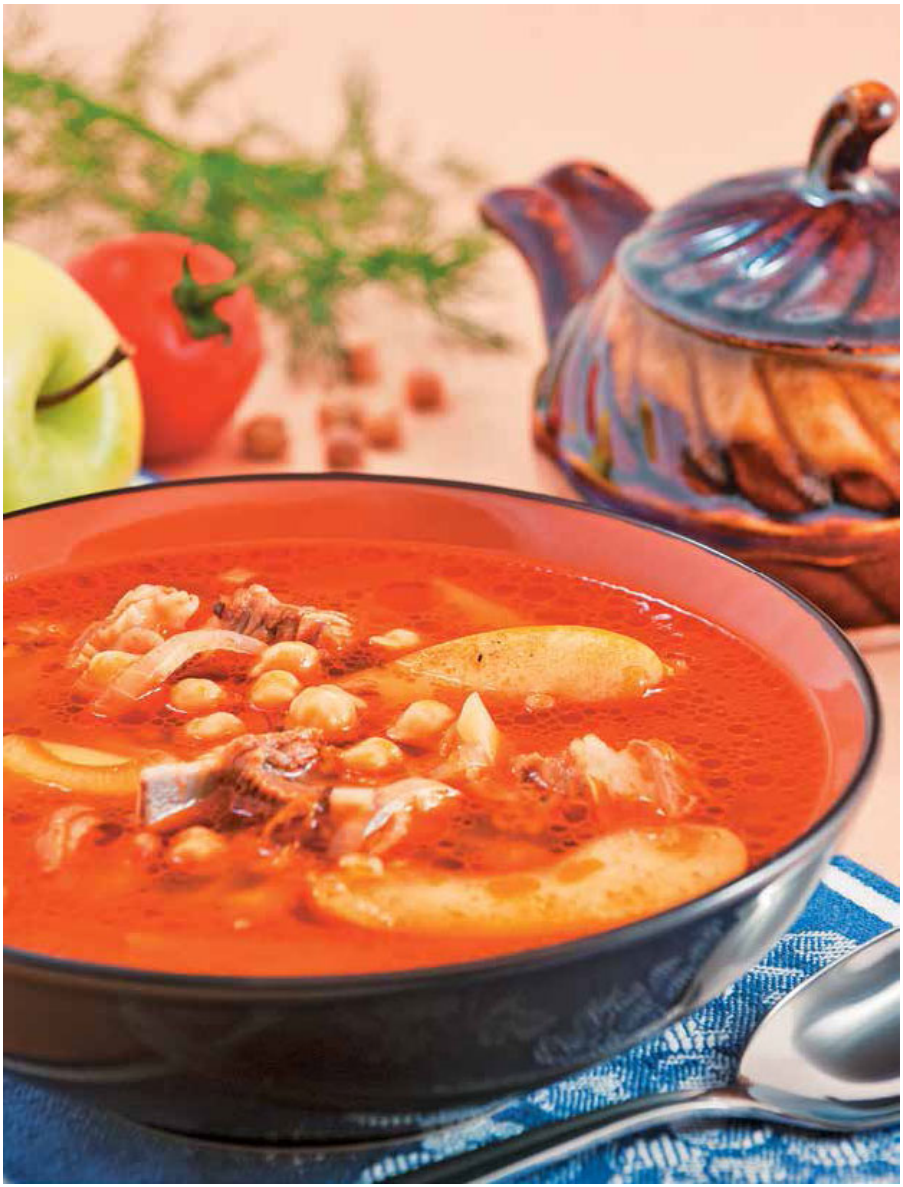
• Картофель очистить и нарезать дольками. Яблоко очистить от сердцевины и разрезать на 8 частей, чернослив вымыть и нарезать соломкой.

• В бульон с нутом добавить куски мяса, картофель, лук с

томатной пастой, яблоко и чернослив.

• Посолить, поперчить и варить на среднем огне ещё 15–20 минут.

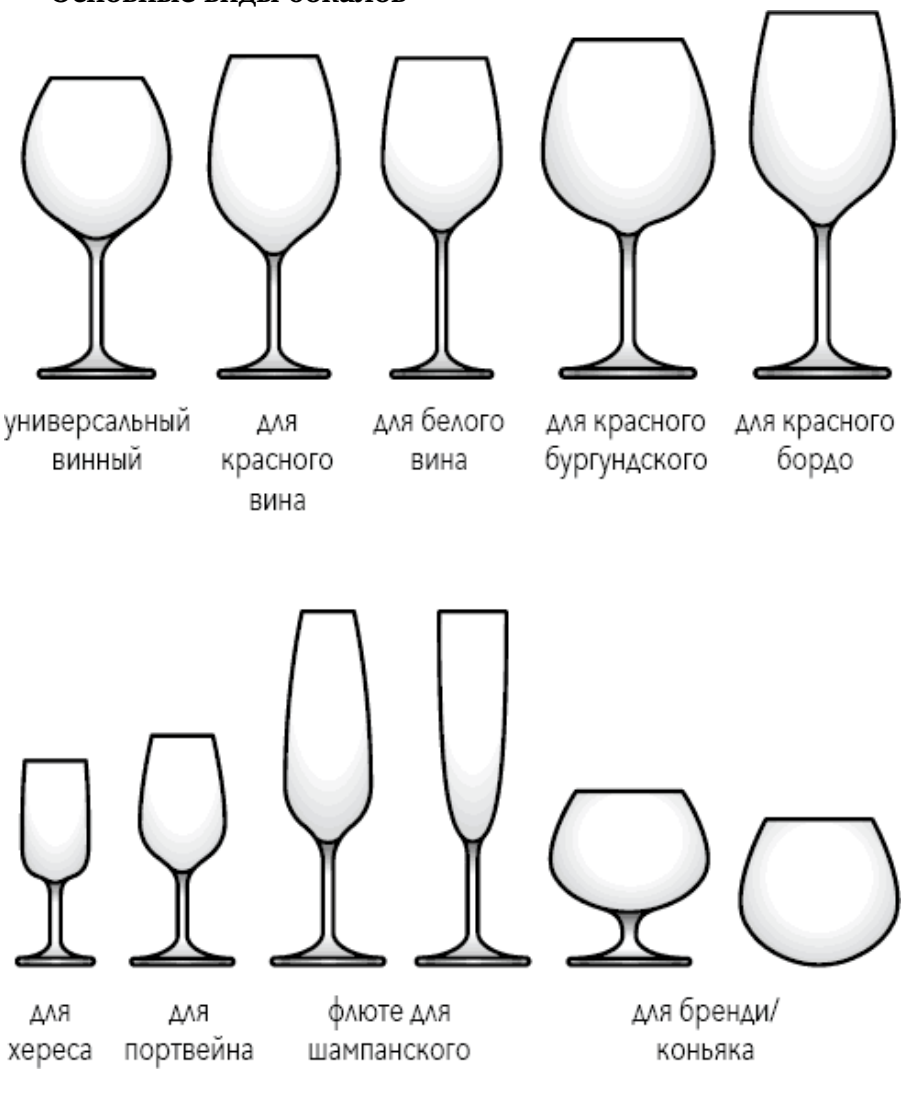
• Блюдо подавать горячим.

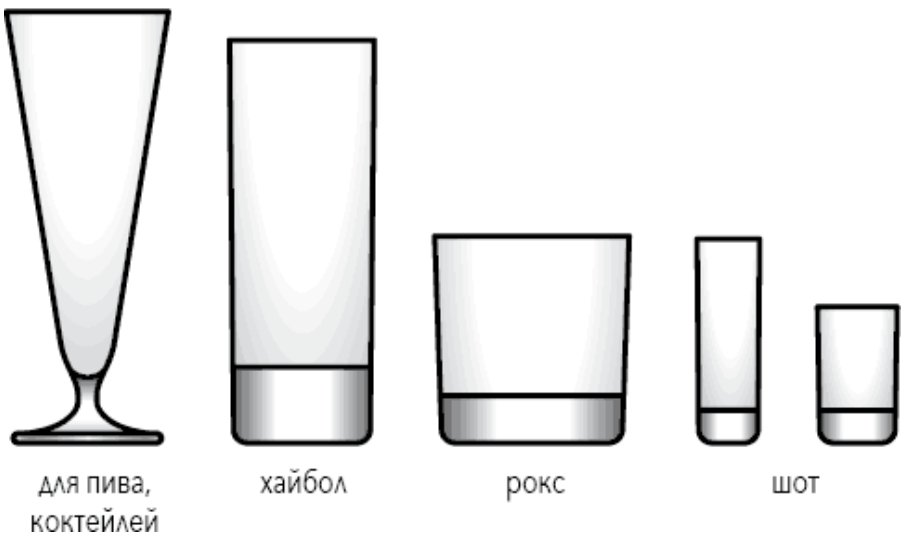


Бокалы (фужеры)

(от ит. *bocca* – рот)

Основные виды бокалов





Посуда для напитков, род стакана, отличается от него наличием ножки и разнообразием форм. Бокалы предназначены для алкогольных напитков и коктейлей, поэтому часто бокалами называют любую посуду, в которой они подаются, в том числе стаканы, рюмки и стопки. В зависимости от назначения, бокалы могут значительно различаться как по форме, так и по размеру. Материал бокалов, как правило, стекло, гораздо реже встречаются другие материалы – камень, дерево, металл и пр.

Основные виды бокалов следующие:

– **бокалы для вина**: для белого и красного вина, универсальный бокал, а также бокалы для хереса и портвейна, отличающиеся меньшим размером;

– **бокалы для шампанского и игристых вин**: высокий и узкий бокал-флюте («флейта»), низкий и широкий на высокой

ножке бокал-креманка («блюдце»);

– бокалы для коктейлей (харрикейн, маргарита, мартини, хайбол, рокс и др.);

– бокалы для коньяка и бренди: тюльпанообразные бокалы на низкой ножке;

– **бокалы для крепких напитков и ликёров**: небольшие рюмки и стопки на ножках, шоты;

– **пивные бокалы**.

Известно, что различные вкусы воспринимаются разными

частями нашего языка, поэтому, исходя из данных учёных, в XX веке были разработаны наиболее подходящие для дегустации и употребления различных видов вина бокалы. Так, открытые и широкие бокалы заставляют нас во время питья из них наклонять голову вперёд, а узкие – откидывать голову назад. От формы бокала меняется не только вкус, но и воспринимаемый аромат, так как форма влияет на содержание в составе напитка фенолов. Крупные бокалы используют для дегустации напитков, поскольку такая форма способствует раскрытию букета вина. Для красного вина принято подавать большие широкие бокалы, а для белого и розового – среднего размера. Для крепких алкогольных напитков используются маленькие бокалы, чтобы сделать акцент не на крепости, а на аромате напитка.

В идеале, для каждого конкретного напитка нужен тот или иной определённый вид бокала, но в домашних условиях вино или коктейли можно подавать в иных, схожих по размерам и формам бокалах. Лучше всего для подачи напитков на стол использовать прозрачные бокалы. Цветные, тёмные и украшенные богатым декором бокалы в наши дни считаются устаревшими и не рекомендуются для подачи, разве что они представляют для владельца особую ценность как память.

Стеклянные бокалы, особенно высококачественные, из тонкого стекла или хрусталя, следует очень аккуратно мыть вручную, без использования средства для мытья посуды.

Боквурст

Варёно-копчёная немецкая колбаска из свинины, сала (иногда с добавлением телятины) и приправ, которую по традиции перед подачей разогревают в горячей воде. Нередко боквурст изготавливают из других видов мяса, что обязательно указывается в названии, например, куриный боквурст. Своим названием боквурст обязан одному из сортов немецкого крепкого пива – *Bockbier*, с которым изначально его и подавали. При изготовлении боквурста в фарш для сочности добавляют пищевой лёд (примерно 20 % от объёма фарша), а также соль и пряности – перец, паприку, кориандр и другие. У боквурста обычно натуральная оболочка.

Боковник

Симметричные половинки филе рыбы на коже.

Бок-чой (пак-чой)

Сорт китайской капусты (хотя с биологической точки зрения это сорт репы), не имеющей кочанов. Листья бок-чой гладкие, тёмно-зелёного цвета, на толстых плоских стеблях. В России бок-чой известен также как черешковая капуста. Часто его путают с пекинской капустой, называя оба растения «китайской капустой».

Бок-чой очень полезен благодаря большому содержанию витаминов A и C. Также он содержит глюкозинолаты, которые в малых дозах полезны для профилактики рака, но в больших дозах токсичны для организма.

Бок-чой особенно популярен в Китае и странах Юго-Восточной Азии, в последнее время активно выращивается в Европе и Северной Америке. По использованию в кулинарии бок-чой схож с пекинской капустой: его готовят на пару, жарят, а также маринуют и добавляют в супы. В пищу употребляются как листья, так и сочные стебли.

Как выбирать

Как любой другой листовой салат, свежий бок-чой должен быть упругим, не иметь тёмных пятен, с гладкими листьями. Вялый, с желтоватым оттенком бок-чой приобретать не следует.

Как хранить

В отделении для овощей в закрытом контейнере или полиэтиленовом пакете бок-чой может храниться 3–4 дня.

Подготовка

Перед готовкой нужно срезать основание, а также удалить увядшие листья и либо замочить в холодной воде на 10–15 минут, либо просто промыть холодной водой, если листья очень свежие.

Бок-чой с азиатским соусом

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

2 шт. бок-чой или 6–8 шт. мини бок-чой
семена кунжута для посыпки
Для соуса
1,5 ст. л. соевого соуса с малым содержанием соли
1,5 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. кунжутного масла
2 ч. л. мелко нарубленного чеснока
2 ч. л. мелко нарубленного корня имбиря
1 ч. л. соуса чили

Калорийность: 23 ккал

• Бок-чой замочить в холодной воде на 5–10 минут. Слить воду, бок-чой промыть под проточной водой, разрезать вдоль пополам.

• В небольшой кастрюльке смешать все ингредиенты соуса, прогреть 2 минуты на слабом огне.

• Бок-чой выложить на тарелки срезом вниз, полить горячим соусом. При подаче посыпать семенами кунжута.

• Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Бокюз, Поль

(род. 11 февраля 1926 г. во Франции)

Знаменитый шеф-повар и ресторатор. Один из основоположников так называемой «новой кухни», особое внимание в которой уделяется натуральному вкусу продуктов, простоте рецептов и пониженной калорийности блюд. Владелец ресторана, имеющего три звезды «Мишлен». Учредитель престижного международного кулинарного конкурса «Золотой Бокюз». В 1989 году французским ресторанным гидом *Gault Millau* Полю Бокюзу было присуждено звание «Шеф-повар века».

Болгарская кухня

Национальная кухня Болгарии сформировалась под влиянием греческой и турецкой кухонь, что связано с близким географическим положением этих стран и их историческими связями. Также в болгарской кухне ощущается влияние кулинарных традиций Армении, Италии, Венгрии и Средиземноморья.

Щедрая земля и благодатный климат – причина того, что болгарская кухня необыкновенно богата овощными и фруктовыми блюдами, среди которых особенно выделяются овощи, запечённые на решётке над углями, разнообразные салаты, холодные супы. Мясо здесь чаще всего тушат до полной мягкости, традиционно готовят много рыбы – как морской, так и пресноводной. Особенностью болгарских блюд является активное и обильное использование свежей и консервированной зелени. Самые популярные пряные травы – зелёный лук, петрушка, чабер, мята. Все ингредиенты блюд обычно готовят одновременно. Важное место в кулинарии Болгарии отводится молочным продуктам, прежде всего йогуртам и сырам (именно с постоянным употреблением йогурта специалисты связывают местное долгожительство). Наибольшей популярностью среди сыров пользуется брынза – её часто добавляют в салаты и запеканки. Горячие блюда и супы, как правило, очень сытные, густые и калорийные. Популярна в болгарской кухне и разнообразная выпечка, особенно из слоёного теста.

Важнейшие блюда болгарской кухни (в алфавитном порядке): [1]

Баница – пирог из слоёного теста.
Брынза – самый популярный в Болгарии сыр.
Гювеч – тушёное мясо с овощами.
Капама – тушёное мясо и колбаса с квашеной капустой.
Катма – вид оладий.
Козунак – пасхальный кулич.
Лютеница – закуска из перца с помидорами и специями.
Мешано – ассорти из жареного мяса.
Мусака – горячее блюдо из мясного фарша с овощами.
Плакия – запечённое мясо или рыба с луком.
Попара – тюря из чёрствого хлеба с добавками.
Сарма – болгарская долма.

Таратор – холодный суп из йогурта с огурцами.
Тутманик – слоёный пирог с брынзой и мясом.
Чорба – густая горячая похлёбка.
Шопский салат – из овощей.
Яхния – горячее блюдо из мяса и овощей.
Болтунья – *см. Яичница.*

Болоньезе

Мясной соус, который был придуман в Болонье, «гастрономической столице» Италии. В качестве его основы традиционно используют смешанный фарш из говядины и свинины, но допускается также использование только говяжьего или только свиного фарша. Подаётся с пастой.

Спагетти болоньезе

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

4–5 ст. л. оливкового масла
450 г спагетти
1 средняя луковица
1 средняя морковь
3 зубчика чеснока
450 г говяжьего фарша
4–5 средних спелых помидоров
1 небольшой пучок зелени сельдерея
1 ч. л. сахарного песка
1 стакан красного сухого вина
150 г тёртого пармезана
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 297 ккал

• Налить 2–3 л воды в большую кастрюлю, довести до кипения, добавить 0,5 ст. ложки соли и 2 ст. ложки оливкового масла, положить спагетти и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг.

• Лук, морковь, чеснок очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть пару ложек оливкового масла, обжарить до прозрачности лук, затем добавить морковь и чеснок. Потушить до мягкости.

• Положить в сковороду фарш, хорошо размешать, чтобы не было комков, жарить 7–8 минут на среднем огне.

• Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кубиками; сельдерей вымыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить в сковороду помидоры, сельдерей, сахар и вино. Оставить кипеть 12–15 минут на слабом огне.

• Спагетти болоньезе подаются к столу двумя способами. Первый – отваренные спагетти выложить в сковороду и перевернуть несколько раз, чтобы они хорошо перемешались с соусом. Второй – подавать соус и спагетти отдельно. Кроме того, вместе с блюдом отдельно подаётся натёртый пармезан, а спагетти посыпаются свежемолотым чёрным перцем.

Бомба

Замороженный десерт, который готовят в специальной форме. Обычно его верхний слой – мороженое, а в центре находится заварной крем, мусс или фруктовое пюре.

Сливочно-вишнёвая бомба

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + заморозка

Для ванильного мороженого
300 мл молока
150 мл сливок
100 г сахара
4 яичных желтка
несколько капель ванильной эссенции
Для вишнёвого мороженого
230 г тёмной вишни без косточек
230 г сахара
3 яичных белка
Для глазури
100 г тёмного шоколада без добавок
2 ст. л. вишнёвого ликёра

Калорийность: 279 ккал

• В кастрюле с тяжёлым дном довести до кипения молоко со сливками и сахаром. В отдельной посуде взбить желтки с ванильной эссенцией, затем тонкой струйкой влить получившуюся смесь в слегка остывшее молоко, постоянно помешивая. Дать массе охладиться, затем перелить её в широкий контейнер и поставить в морозилку на 2 часа. Когда масса начнёт подмерзать по краям, переложить её в глубокую миску, взбить миксером до гладкости и снова вылить в контейнер. Замораживать ещё 2–3 часа, затем повторить процедуру.

• Сделать пюре из вишни. Растворить сахар в воде и варить, постоянно помешивая, около 10 минут. Белки взбить в не слишком крепкую пену, постепенно подливая сахарный сироп. Добавить вишнёвое пюре, перемешать. Выложить массу в широкий контейнер и заморозить. Через 3–4 часа снова взбить её миксером и опять заморозить.

• Ванильное мороженое выложить в охлаждённую форму для бомбы (глубокую полусферическую миску), распределяя смесь по дну и стенкам равномерным слоем. Поместить в морозилку. Когда смесь хорошо застынет, заполнить середину формы вишнёвым мороженым, выровнять поверхность и снова поставить форму в морозилку. Когда «бомба» замёрзнет, обернуть форму полотенцем, смоченным горячей водой, и перевернуть мороженое

на охлаждённое блюдо. Поместить в морозилку.

• Растопить на водяной бане шоколад, добавить вишнёвый ликёр. Полить «бомбу» глазурью и поместить на холод до застывания глазури. Подавать на стол в неразрезанном виде.

Бонбоньерка

(от фр. *bonbon* – конфета)

Изящная, красиво оформленная коробочка для конфет или драже. Часто бонбоньерки дарят гостям на свадьбе в знак благодарности за то, что они посетили торжество.

Бораго (огуречная трава)

Трава, напоминающая по вкусу свежие огурцы. Богата витаминами, особенно витамином С.

В кулинарии используется для приготовления салатов, закусок, супов, гарниров и горячих блюд. Придаёт кушаньям богатый огуречный вкус. Листья бораго также используют при засолке огурцов и помидоров в маринадах, а цветки этой травы засахаривают и засаливают, получая таким образом необычное лакомство или овощной гарнир. Молодые листья и побеги огуречной травы используют как ароматизатор для уксуса, настоек и добавляют в некоторые сорта пива.

Как выбирать

В пищу употребляют только молодые листья, имеющие нежный вкус.

Как хранить

Бораго употребляют сразу после сбора, не хранят.

Подготовка

У листьев бораго ворсистая, колющая поверхность, поэтому перед употреблением в пищу их рекомендуется не только тщательно промыть, но и немного размять деревянной толкушкой или руками.

Листья огуречной травы в кляре

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

200 г молодых листьев бораго
1 яйцо
около 2 ст. л. пшеничной муки
растительное масло для жарки
сахарная пудра
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Листья огуречной травы хорошо промыть. Бланшировать несколько секунд, затем выложить на бумажное полотенце.

• Соединить в миске яйцо, 1 ст. ложку муки, хорошо перемешать. Добавлять муку и вымешивать, пока смесь не достигнет консистенции густой сметаны. Посолить по вкусу.

• Обмакивать листья бораго в кляр и жарить на хорошо разогретой сковороде. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Бораки

Традиционное блюдо армянской кухни, так называемые «армянские пельмени». От русских пельменей отличаются тем, что фарш предварительно обжаривают, а сами бораки оставляют открытыми сверху, так, чтобы была видна начинка. Кроме того, бораки сначала немного припускают в кипящем бульоне, а затем обжаривают.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

200 г пшеничной муки
1 яйцо
2 ст. л. воды
2 ст. л. растительного масла
300 г мясного фарша
2 луковицы
1 помидор
1 стакан бульона
1 пучок свежей кинзы или петрушки
томатный соус или сметана для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 277 ккал

• Просеять муку горкой. В центре горки сделать углубление и разбить туда яйцо, добавить пару щепоток соли и влить воду. Замесить крутое и плотное тесто, собрать его в шар, поместить на посыпанную мукой поверхность, накрыть миской и оставить на 15 минут.

• На разогретую сковороду с растительным маслом выложить фарш. Туда же добавить мелко нарезанный лук и нарезанный небольшими кубиками помидор. Всё перемешать, посолить и поперчить по вкусу, жарить до готовности фарша. В конце жарки добавить в начинку свежую рубленую зелень. Готовый фарш выложить в тарелку и остудить.

• Тесто тонко раскатать и нарезать на квадраты 5 × 5 см. На каждый квадрат выложить по ложке начинки. Защипнуть тесто так, чтобы из каждого квадрата образовался цилиндр с открытым верхом. Важно следить, чтобы начинка не доходила до открытого верха.

• Поставить бораки в кастрюлю с невысокими бортиками

открытым фаршем вверх. Залить горячим бульоном и поставить на огонь, накрыв крышкой. Припустить бораки на среднем огне до полуготовности, затем выложить на сито и дать стечь жидкости.

• Переложить бораки на сковороду с растительным маслом и поджарить до золотистой корочки.

• Подавать с томатным соусом или сметаной.

Борани

Блюдо кавказской кухни из обжаренного мяса или птицы и овощей, запечённых в омлете. Другая разновидность блюда готовится без мяса, с добавлением сыра и зелени.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 курица (около 1,2 кг)
5–6 ст. л. сливочного масла
500 г стручковой фасоли (свежей или замороженной)
2 средние луковицы
3 яйца
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 149 ккал

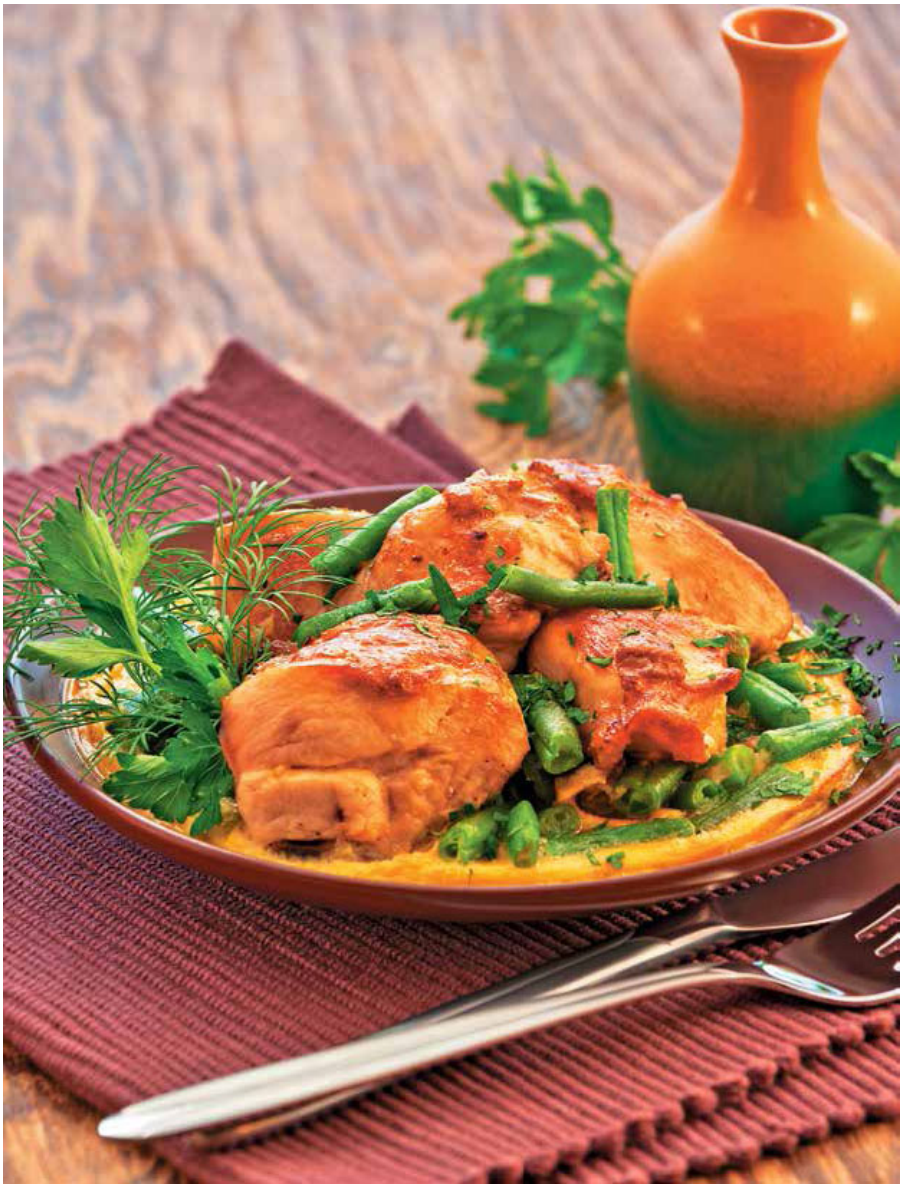
• Курицу обработать, вымыть и разрезать на куски. На сковороде разогреть 3 ст. ложки масла, обжарить куски до готовности (около 12–15 минут) и снять с огня.

• В отдельной глубокой сковороде разогреть 1 ст. ложку масла, потушить фасоль до мягкости и отложить в отдельную посуду. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности в той же сковороде.

• Добавить в сковороду с луком оставшееся масло. Выложить куски курицы, тушёную фасоль, посолить и поперчить по вкусу.

• Яйца взбить и залить ими курицу с овощами. Поставить сковороду в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 минут.

• Петрушку вымыть, измельчить и посыпать ею блюдо при подаче.



Борани с сыром

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

3 яйца
100 г кисломолочного сыра (аджарского, адыгейского, брынзы, сулугуни и т. д.)
1 ст. л. растительного масла
80 мл молока
40 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 264 ккал

• Яйца взбить до однородности. Сыр натереть на крупной тёрке и смешать с яйцами. Посолить по вкусу. Добавить растительное масло и молоко, всё вместе тщательно перемешать.

• На сковороде растопить сливочное масло, вылить на неё сырно-яичную смесь. Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь до минимума и оставить омлет печься на 30–40 минут.

• Подавать холодным или тёплым.

Борделез (бордолез)

Соус, представляющий собой выпаренную смесь вина, коричневого соуса, лука-шалота и пряных трав, в которую перед подачей иногда также добавляют припущенный костный мозг. Соус прекрасно подходит к говядине и почкам.

Время приготовления: 5,5 часов

4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. рубленого лука-шалота
120 мл сухого красного вина
щепотка тимьяна
щепотка молотого чёрного перца
щепотка молотого лаврового листа
200 мл коричневого соуса
соль и перец по вкусу
Для коричневого соуса
100 г моркови
100 г лука
50 г зелени сельдерея
50 г топлёного жира или масла
60 г пшеничной муки
25 г томатной пасты
1 л мясного бульона

Калорийность: 113 ккал

• Приготовить коричневый соус. Очистить и произвольно нарезать овощи, слегка подрумянить их на небольшом количестве масла или жира. Переложить в миску.

• В той же сковороде растопить оставшийся жир или масло и прогреть на нём муку, помешивая, до светло-коричневого цвета. Немного охладить и смешать с томатной пастой.

• Постепенно, помешивая, влить мясной бульон и довести смесь до кипения.

• Выложить в соус обжаренные овощи, убавить огонь до минимального и тушить под крышкой около 5 часов. Готовый соус процедить.

• Приготовить соус борделез. Разогреть в сковороде сливочное масло, всыпать мелко нарезанный шалот и готовить 1 минуту.

• Влить вино, добавить тимьян, перец и лавровый лист и

уварить до половины объёма.

• Затем влить коричневый соус, проварить 3–4 минуты, пока соус не загустеет. Добавить соль и перец по вкусу.

Борлотти

Фасоль с мраморно-розовыми стручками и крупными бобами с тёмно-красными пятнышками. Происходит из Южной Америки, популярна в итальянской и португальской кухнях.

Бобы имеют приятный сладковатый вкус и ореховый запах. Борлотти богата белком, а также железом, кальцием, калием, магнием, фосфором, цинком и витаминами группы В.

В кулинарии используется в супах, салатах, пасте и в любых рецептах может заменять как красную, так и белую фасоль.

Бородинский хлеб

Популярный в России сорт ржаного («чёрного») хлеба. В состав этого хлеба входят ржаная и пшеничная мука, закваска, ржаной солод, соль и сахар, патока и кориандр. Тесто для выпечки хлеба готовится заварным способом, то есть часть муки заливается кипящей водой и запаривается в течение нескольких часов.

Согласно легенде, этот хлеб был впервые испечён монахинями женского монастыря, основанного на месте Бородинской битвы вдовой генерала Александра Тучкова. Чёрный поминальный хлеб дополняли круглые зёрнышки кориандра – как символ картечи, унёсшей множество жизней в той битве.

Современная рецептура бородинского хлеба была разработана в 1933 году Московским трестом хлебопечения.

Борщ

Суп на основе свёклы. Традиционное блюдо в кулинарии многих славянских стран, основное первое блюдо украинской кухни. В разных странах и даже регионах одной страны встречаются свои рецепты борща с отличающимся составом, но все они объединены главным ингредиентом – свёклой (или свекольной ботвой), которая придаёт борщу характерный насыщенный красный цвет. Существуют также холодная и горячая разновидности этого супа.

Борщ полтавский с гречневыми галушками

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 курица или утка (около 1 кг)
около 2,5 л воды
2 средние свёклы
2 ст. л. сливочного масла
4–5 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. уксуса
1 крупная луковица
1 небольшая морковь
3–4 картофелины
500 г белокочанной капусты
3 лавровых листа
5–6 горошин чёрного перца
4–5 зубчиков чеснока
0,5 стакана сметаны
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль и перец по вкусу

Для галушек
2 ст. л. гречневой муки
1 ст. л. горячей воды
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Калорийность: 120 ккал

• Птицу промыть, залить холодной водой и отварить до готовности, снимая пену. Достать из бульона, немного охладить и нарезать на кусочки.

• Свёклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, посолить и поперчить. На сковороде разогреть половину сливочного масла, выложить свёклу, влить немного бульона и тушить до мягкости 45–50 минут, подливая воду или бульон. В конце добавить томатную пасту и уксус, прогреть ещё 15–20 минут.

• Лук и морковь очистить, нарезать мелкой соломкой. Разогреть на сковороде оставшееся масло, обжарить овощи до мягкости. Картофель очистить, нарезать дольками. Капусту нашинковать соломкой.

• Приготовить галушки: гречневую муку развести ложкой кипятка, посолить, поперчить, вбить яйцо. Приготовить тесто, по консистенции похожее на густую сметану.

• В кипящий бульон добавить картофель и капусту. Через 15 минут – свёклу и пассерованные овощи, ещё через 5 минут – галушки (отсаживая их ложкой, небольшими порциями), лавровый лист и перец горошком.

• Чеснок очистить, истолочь и добавить в борщ за 10 минут до окончания варки. При подаче в каждую тарелку положить ложку сметаны и добавить зелень.

Борщ по-молдавски с фасолью

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

200 г сухой красной фасоли
600 г копчёной грудинки
3 л воды
1 стакан несладкого хлебного кваса
1 крупная луковица
1 крупная морковь
1 корень петрушки
2 ст. л. свиного жира
2–3 лавровых листа
1 небольшой пучок молодой свекольной ботвы
1 небольшой пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

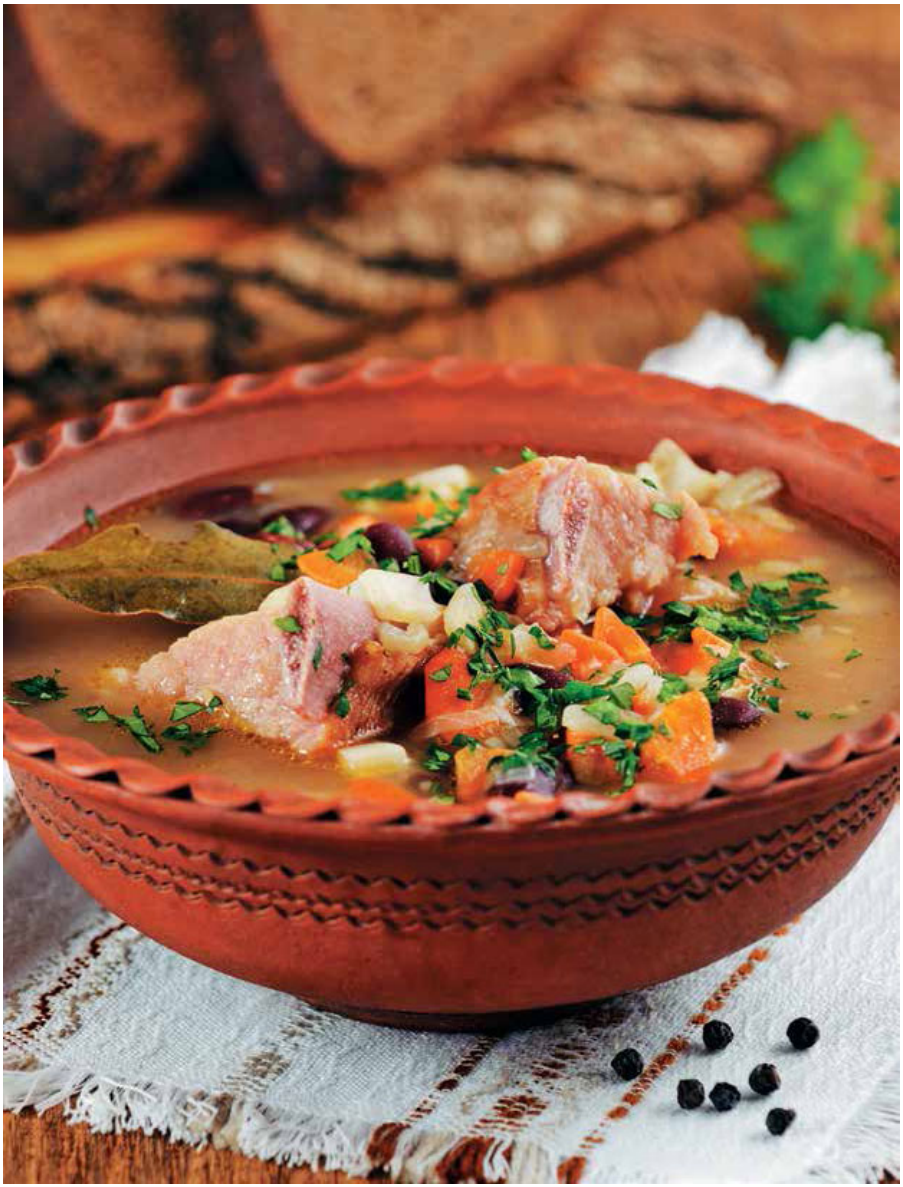
• Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 6–8 часов, затем откинуть на дуршлаг.

• Грудинку промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне около 1 часа, снимая пену. Достать мясо из бульона, слегка охладить и нарезать небольшими кусочками.

• Влить в бульон квас, прокипятить в течение 1–2 минут, затем добавить фасоль и варить до мягкости (около 30 минут).

• Лук, морковь и корень петрушки очистить. В сковороде разогреть свиной жир, спассеровать на нём овощи в течение 4–5 минут, затем выложить их в бульон. Посолить, поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и нарезанную свекольную ботву и варить ещё 10–12 минут.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Грудинку разложить по тарелкам, залить бульоном с овощами, посыпать зеленью и подавать к столу.



Борщок

Суп русской и украинской кухни, предназначенный для постного стола. Несмотря на сходство названия с борщом, рецепты этих двух супов заметно отличаются. Так, борщок готовится не на мясном, а на грибном бульоне. В его состав входят различные овощи и пряные травы, в том числе листья свёклы, но в нём традиционно не используются красные (скоромные) овощи: корнеплоды свёклы, морковь, помидоры, красный перец. В суп также не добавляются масло и сало. Благодаря всему этому суп получается лёгким и свежим.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин + замачивание

горсть сухих белых грибов (около 20 г)
1,5 л воды или овощного бульона
1 морковь
1 корень петрушки
40 г корня сельдерея
1 небольшая луковица
150 г капусты
150 г кабачков
1 стебель лука-порея
100 г свекольной ботвы, лебеды или крапивы
1 ст. л. лимонного сока
простокваша (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 19 ккал

• Сухие белые грибы замочить в небольшом количестве воды примерно на 1 час. Затем грибы нарезать, а настой слить в кастрюлю с водой или бульоном так, чтобы в неё не попал осадок из посуды, где замачивались грибы.

• Морковь, корень петрушки и сельдерей очистить и некрупно нарезать (можно натереть на крупной тёрке). Луковицу очистить и нарубить. Капусту нашинковать, кабачок нарезать кубиками. Лук-порей хорошо промыть, нарезать полукольцами. Свекольную ботву, лебеду или крапиву промыть и нарезать.

• Довести бульон с грибами до кипения. Положить коренья и варить около 30 минут.

• Добавить в суп капусту, варить ещё 5–7 минут. Добавить

кабачки и лук-порей, варить до мягкости всех овощей.

• Готовый суп подкислить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. При подаче по желанию заправить простоквашей.

Ботвинья

Холодный летний суп русской кухни, который готовится на основе свекольного отвара или кваса. Главными ингредиентами являются свёкла и её молодая ботва. Особую популярность в России ботвинья приобрела в XIX веке, когда она стала обязательным блюдом дворянского стола. Традиционно к ботвинье подавали отварную или солёную красную рыбу, а в сам суп в процессе трапезы подкладывали кусочки льда.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

2 крупные молодые свёклы с ботвой
сок 0,5 лимона
3–4 горошины душистого перца
1 ч. л. сахара
2–3 картофелины
1 яйцо
5 небольших редисок
2 средних свежих огурца
1 ч. л. горчицы
свежая зелень укропа и петрушки
2 ст. л. сметаны
1 пучок зелёного лука
соль по вкусу

Калорийность: 29 ккал

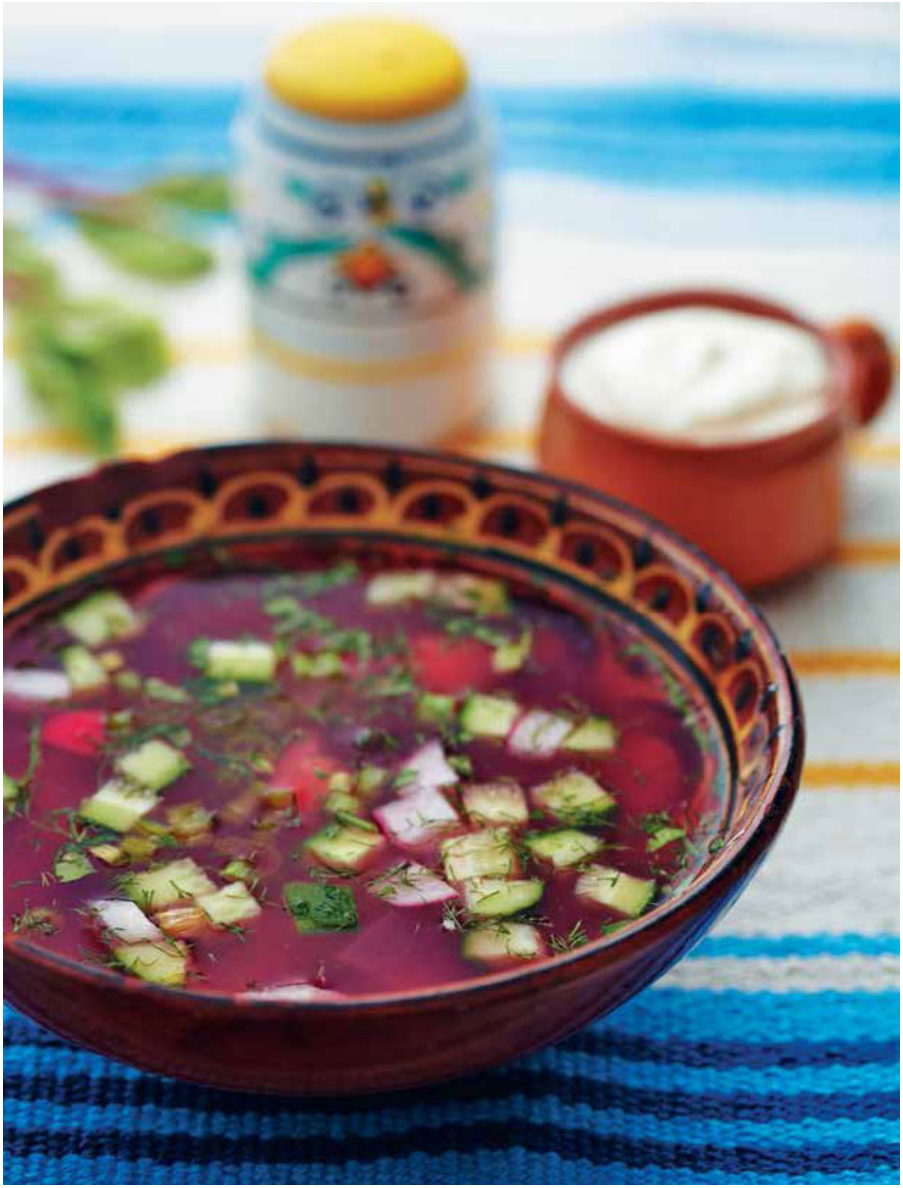
• Свёклу помыть, отрезать и отложить ботву. Приготовить отвар: очищенную и нарезанную кубиками свёклу опустить в кипящую воду с добавлением лимонного сока, душистого перца, соли, сахара. Через 15 минут от начала варки свёклы добавить нарезанную ботву и варить ещё 5 минут. Отвар остудить и процедить.

• Отдельно отварить картофель и яйцо. Охладить и нарезать кубиками. Помыть редис и огурцы, нарезать кубиками.

• В отдельной посуде растереть горчицу с солью и мелко нарезанной зеленью.

• Смешать нарезанные овощи и яйцо, разложить по тарелкам и залить их двумя стаканами охлаждённого свекольного отвара.

• Добавить в тарелки смесь горчицы с зеленью, заправить сметаной и посыпать зелёным луком.



Боуль

1) Большая полусферическая чаша для приготовления и подачи холодных напитков.

2) Холодный напиток, содержащий алкоголь (вино или крепкие напитки), который готовится в одноимённой ёмкости.

Чайный боуль

На 10–12 порций
Время приготовления: 10 мин + охлаждение

750 мл заваренного чёрного чая
750 мл сухого белого вина
10–12 кусочков сахара-рафинада
1 лимон
120 г сахара
цедра или кожура лимона для украшения

Калорийность: 45 ккал

• Заваренный по классической схеме чёрный чай охладить в холодильнике, так же как и вино.

• Кубики сахара-рафинада натереть о лимонную корку и выложить в небольшую пиалу.

• В присутствии гостей влить в чашу чай и вино, добавить сахар и размешать до его растворения. Затем выжать сок из половины лимона. Разлить по бокалам, положив в каждый кусочек рафинада с цитрусовым запахом.

Боярышник

Вечнозелёный медоносный кустарник, относящийся к семейству Розоцветные. Иногда боярышник может вырастать в небольшое дерево. Распространён он в районах Северного полушария с умеренным климатом, в основном в Евразии и Северной Америке. В старину высоко ценились целебные свойства боярышника. Как лечебное средство он упоминается в трудах Диоскорида, а в Древней Руси боярышник был одним из широко используемых лекарств. В лечебных целях применяют цветки, плоды и кору растения. Уникальные свойства боярышника объясняются его богатым витаминно-минеральным составом. В ягодах содержатся дубильные вещества, тритерпеновые и органические кислоты, сахара, фитостерины, аскорбиновая кислота, фруктоза, пектин, крахмал, сапонины, флавоноиды, жирные масла, витамины А, К, С, Е, витамины группы В. Кора растения содержит гликозид эскулин, а цветки – флавоноиды, сапонины, эфирное масло, кофейную и хлорогеновую кислоты. В медицине боярышник используют как препарат, оказывающий благотворное воздействие на нервную систему, улучшающий работу сердца, укрепляющий капилляры и нормализующий артериальное давление. В кулинарии применение боярышника также достаточно широко: из него варят варенье, из ягод готовят муку и добавляют в тесто для хлеба, заваривают чай, используют в качестве начинки для пирогов.

Как выбирать

Выбирая ягоды, нужно обратить внимание на цвет. Он должен быть ярко-красным. Обычно боярышник собирают после первых заморозков, в сентябре – начале октября. Чаще всего его сразу сушат. Цвет засушенных ягод должен быть тёмно-красным, почти чёрным.

Как хранить

Долго хранить свежий боярышник нельзя, поскольку он быстро портится. Но срок хранения правильно засушенного боярышника составляет несколько лет, если он находится в сухом, защищённом от солнца месте.

Варенье из боярышника

Время приготовления: 1 час + настаивание

1 кг свежих ягод боярышника
1 кг сахара
300 мл воды
0,5 ч. л. лимонной кислоты
ванилин по вкусу

Калорийность: 193 ккал

Варенье из боярышника

• Ягоды хорошо промыть, очистить от плодоножек и косточек, сложить в эмалированную кастрюлю.

• Сварить сироп из воды и сахара, залить им ягоды.

• Настаивать ягоды в течение 8 часов.

• Добавить ванилин и лимонную кислоту. Варить на слабом огне, пока сироп не загустеет. После этого остудить и разлить варенье по банкам.

Чай из боярышника

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

1 ст. л. высушенных цветов или плодов боярышника
1,5 стакана кипятка

Калорийность: 23 ккал

• Плоды или цветы поместить в посуду для заваривания. Залить кипятком и дать напитку настояться в течение 20 минут. Процедить.

• Такой напиток рекомендуется употреблять в качестве лечебного средства по 0,5 стакана 3 раза в день.

Бразильский орех

Южноамериканское растение из семейства Лецитисовые. Научное название бразильского ореха – Бертолетия высокая. Высота дерева может достигать 45 метров, а срок жизни составляет 500–1000 лет. Произрастает бертолетия в Венесуэле, Гайане, Бразилии, Перу и Колумбии. Большая часть бразильского ореха растёт в естественных условиях, хотя есть и искусственно созданные плантации, где это растение культивируется. Плоды бертолетии напоминают по форме орех, имеют размер 15 см в диаметре и весят около 2 кг. Внутри такой «коробочки» находятся небольшие орешки, которые и употребляют в пищу. Обычно в одном большом орехе «спрятано» от 8 до 24 мелких.

Бразильский орех отличается высоким содержанием полезных веществ. В его состав входят витамины С, А, Е, РР, витамины группы В, а также минеральные вещества: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен. Кроме того, плоды растения содержат аминокислоты и большое количество жиров (до 60 %). При этом количество полезных для организма ненасыщенных жиров значительно превышает количество насыщенных.

Благодаря входящему в его состав селену, бразильский орех обладает выраженным противораковым действием. Регулярное его употребление способствует улучшению обмена веществ, нормализации уровня сахара в крови, укреплению иммунитета, избавлению от бесплодия. В косметологии масло ореха используют как уникальное средство для ухода за кожей и волосами.

Бразильский орех нашёл широкое применение в кулинарии: его добавляют в десерты и салаты, выпечку, шоколад. Масло ореха используют как заправку к салатам и в качестве составной части соусов. При добавлении бразильского ореха в блюдо его пищевая ценность значительно увеличивается, так как эти орехи очень калорийны.

Как выбирать

Свежие бразильские орехи не имеют запаха, крепкие и слегка маслянистые на ощупь, по вкусу – чуть сладковатые. Лежалые, несвежие орехи сухие на ощупь, немного вялые, могут иметь затхлый запах.

Как хранить

Бразильский орех хранится довольно долго, до 2 лет, но чтобы он не высох и не впитал посторонние запахи, его следует поместить в плотно закрывающуюся стеклянную банку.

Салат с бразильским орехом и рукколой

На 1 порцию
Время приготовления: 25 мин

3 бразильских ореха
1 щепотка коричневого сахара
1 луковица шалота
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 щепотка морской соли
1 щепотка свежемолотого чёрного перца
40 г рукколы
0,5 ч. л. бальзамического соуса-крема

Калорийность: 459 ккал

• Бразильские орехи нарезать небольшими кусочками. Сковороду разогреть, высыпать на неё орехи и подсушить без добавления масла. Затем добавить сахар и карамелизовать орехи. Высыпать орехи на бумагу для выпечки и охладить.

• Приготовить заправку для салата: мелко нарезать лук и обжарить его в оливковом масле до золотистой корочки. Добавить к луку сок лимона, бальзамический уксус и 1–2 ст. ложки воды, перемешать. Выключить огонь и дать заправке остыть, после чего посолить и поперчить по вкусу.

• Рукколу перебрать, хорошо промыть и просушить. Выложить в салатник, добавить орехи, залить салат заправкой и хорошо перемешать. Сбрызнуть бальзамическим соусом и подавать.

Коктейль из бразильских орехов и бананов

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин + замачивание

20 бразильских орехов
4 финика
2 стакана воды
1 банан
1–2 ч. л. сахара
0,5 стручка ванили

Калорийность: 510 ккал

Бранч

(англ. *brunch*, от *breakfast* – завтрак и *lunch* – обед)

Трапеза, объединяющая завтрак и ланч, традиционная в Европе и США и приобретающая в наши дни популярность в России. Бранч приходится на промежуток времени между 11:00 и 16:00 и устраивается в выходные дни – субботу и воскресенье, когда можно позволить себе дольше поспать. Обычно бранч проходит в особенной расслабленной атмосфере, а его основным девизом стал лозунг: «Отдохни, ты не на работе!» Зачастую это семейная неспешная трапеза. Что касается меню бранча, то оно достаточно разнообразно, в него могут входить горячие блюда и лёгкие закуски, а также вино. В настоящее время многие рестораны и кафе предлагают бранчи в выходные по аналогии с бизнес-ланчами в будние дни: по фиксированной сравнительно невысокой цене.

• Орехи замочить в воде на 2 часа. Финики освободить от косточек.

• Измельчить орехи и финики в блендере, добавив к ним 2 стакана воды. Процедить получившееся ореховое молоко.

• Вылить ореховое молоко в блендер. Банан очистить, разрезать на куски и поместить в блендер, добавить сахар и мякоть из половины стручка ванили.

• Взбить смесь до однородного состояния. Перелить в коктейльные бокалы и подавать к столу.

Коктейль из бразильских орехов и бананов

Брауниз

Классический американский шоколадный пирог с влажной серединой, который после выпечки разрезают на квадратные или прямоугольные пирожные. В состав ингредиентов традиционно входит горький шоколад.

Время приготовления: 1 час

200 г тёмного шоколада (59–70 % какао)
170 г сливочного масла
250–300 г сахара
3 яйца
125 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
0,5 стакана грецких орехов или миндаля
соль по вкусу

Калорийность: 455 ккал

• 170 г шоколада разломать на куски, поместить в миску и поставить на водяную баню. Сливочное масло нарезать небольшими кубиками и добавить к шоколаду. Растопить масло и шоколад до однородной массы, периодически помешивая. Всыпать сахар, перемешать и снять с огня.

• Чтобы яйца не свернулись, смесь остудить. Затем ввести в неё яйца по одному, хорошо перемешивая.

• Муку просеять, перемешать с солью и разрыхлителем. Всыпать её в смесь яиц и шоколада.

• Оставшиеся 30 г шоколада порубить вместе с орехами. Высыпать в тесто и хорошо перемешать.

• Подготовить форму для выпекания: смазать её маслом, застелить бумагой для выпечки, снова смазать маслом.

• Вылить тесто в форму и хорошо разровнять. Духовку разогреть до 170 °C и выпекать брауниз в течение 35–40 минут. Готовность пирога проверить с помощью зубочистки.

• Готовый пирог нарезать на квадратики и подавать остывшим.

Брезаола

Вяленая говядина, известный итальянский деликатес. Подают брезаолу с рукколой и оливковым маслом как закуску перед основным блюдом. Мясо отличается пряным, немного сладковатым вкусом, имеет тёмно-красный цвет и тонкий аромат. В результате особой технологии приготовления брезаола получается нежирной, низкокалорийной и богатой белком. Она рекомендуется для рациона людей, придерживающихся принципов правильного питания. Так как брезаола отличается насыщенным вкусом и плотной текстурой, её подают нарезанной очень тонкими ломтиками.

Брезоль (брачиола)

(фр. bresolles, ит. braciola)

Мясные рулеты с начинкой из сыра, чеснока, ветчины или мясного фарша с пряными добавками, которые запекаются в духовке или тушатся в сковороде в томатном соусе.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

4 больших ломтика говяжьего филе
3–4 зубчика чеснока
50 г тёртого пармезана
1 пучок петрушки
4 ломтика итальянской сырокопчёной ветчины
4 ст. л. растительного масла
400 мл сухого красного вина
500 г томатного пюре
1–1,5 стакана воды
2 ст. л. рубленого свежего базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 248 ккал

• Тонко отбить говядину. Каждый кусок посолить, поперчить с обеих сторон. На кусок мяса уложить мелко нарубленный чеснок (измельчить 2–3 зубчика), тёртый пармезан, мелко нарезанную зелень петрушки, ломтик ветчины. Свернуть рулетиками и заколоть зубочистками или зафиксировать длинными деревянными шпажками.

• Налить в сковороду с высокими бортиками растительное масло, добавить оставшийся чеснок, раздавленный плоской стороной ножа, разогреть. В масло выложить рулетики и обжарить до румяной корочки.

• Влить к мясу вино, тушить 5–7 минут.

• Влить в сковороду томатное пюре, разведённое водой, добавить базилик, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 2 часа. По окончании тушения соус должен загустеть.

• Подавать лучше всего с отварной пастой.

Бренди

(англ. *brandy*, сокр. *brandywine*, от нидерл. *brandewijn* – огненное вино)

Алкогольный напиток, продукт дистилляции виноградного вина, фруктовой или ягодной браги (обычно крепостью 40–60 %). Если производитель не указывает на этикетке сырьё для изготовления бренди, значит оно было сделано из виноградного вина.

Самые известные разновидности бренди:

Виноградные бренди: французские коньяк и арманьяк, испанский шерри-бренди (хересный бренди), греческая метакса, болгарская плиска, дагестанский коньяк.

Фруктовые и ягодные бренди: французские кальвадос (из яблок) и фрамбуаз (из малины), немецкий киршвассер (из вишни), восточноевропейская сливовица (из слив) и боровичка (из ягод можжевельника), венгерская палинка (из разных фруктов).

Обычно бренди употребляется после еды в качестве дижестива. В кулинарии бренди добавляется в соусы к мясу и птице, используется для фламбирования, в качестве добавки в песочное тесто и в различные десерты, а также как ингредиент многих коктейлей.

Английский рождественский пудинг фламбе

На 6–8 порций

Время приготовления: 7 часов + настаивание и созревание

180 г пшеничной муки
180 г мякиша белого батона
180 г сливочного масла
180 г коричневого (тростникового) сахара
2 яйца
100 мл бренди для фламбирования

Для начинки

50 г белого изюма без косточек
50 г тёмного изюма без косточек
50 г сушёной клюквы
1 ст. л. засахаренных вишен без косточек
1 ст. л. нарезанной цедры лимона и апельсина
1 ст. л. рубленых грецких орехов
по 1 щепотке молотых корицы, гвоздики и мускатного ореха
1 ст. л. бренди
2 ч. л. лимонного сока
1,5 ст. л. апельсинового сока

Калорийность: 347 ккал

• Приготовить начинку. Изюм, клюкву, нарезанные вишни, цедру, орехи и специи сложить в миску, полить бренди, лимонным и апельсиновым соком. Перемешать и оставить на ночь.

• В большой миске смешать муку с раскрошенным хлебом и нарезанным кубиками маслом, перетереть в крошку. Добавить сахар, яйца и приготовленную начинку. Перемешать.

• Смазать жиром форму для пудинга, выложить смесь и утрамбовать. Накрыть форму фольгой, плотно обвязать шпагатом и готовить на пару 6 часов, подливая кипящую воду по необходимости.

• Готовый пудинг остудить, накрыть кругом, вырезанным из пергамента, и фольгой. Оставить в прохладном тёмном месте не

менее чем на месяц для созревания.

• Перед подачей разогреть на водяной бане в течение 1 часа и выложить на блюдо.

• Подогреть в небольшом ковшике бренди, поджечь с помощью длинной деревянной шпажки и облить пудинг горящим бренди (держа наготове большую крышку, чтобы погасить огонь).

Бренуаз

см. Нарезка.

Бретонское рагу

Блюдо французской кухни, популярное на севере страны. Густое и сытное мясное рагу с овощами, сосисками и колбасками.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

250 г бекона
500 г мякоти баранины
5 крупных луковиц
5 помидоров
2 зубчика чеснока
1–2 веточки чабера
1 пучок зелени сельдерея
1 пучок петрушки
300 г замороженной или свежей стручковой фасоли
6 молочных сосисок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Бекон нарезать кубиками, выложить на сковороду и вытопить из него жир. Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить в жире до золотистой корочки.

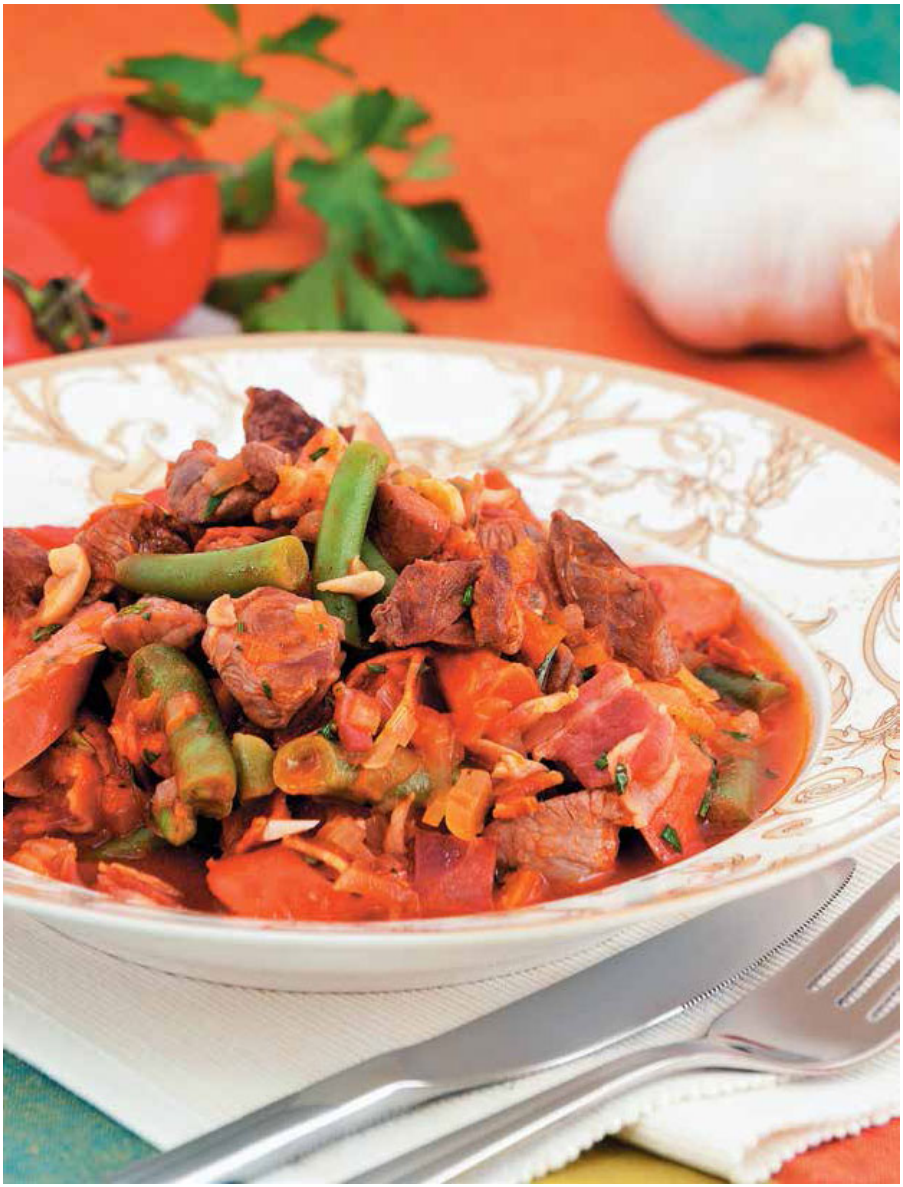
• Очистить луковицу, мелко нарезать, выложить в сковороду к мясу, перемешать.

• Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко нарезать, добавить к мясу, перемешать. Добавить соль и перец по вкусу.

• Очистить и мелко порубить чеснок. Зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать. Добавить оба ингредиента к мясу. Долить в сковороду воды так, чтобы она полностью покрывала мясо, закрыть крышкой и тушить 1 час на слабом огне.

• В подсоленную воду положить стручковую фасоль, варить в течение 10–15 минут, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

• Сосиски очистить, нарезать кружочками. Выложить сосиски и фасоль в рагу, перемешать. Тушить 20 минут. Снять с огня и подавать к столу.



Бри

Мягкий французский сыр, изготавливаемый из коровьего молока. Бри является одним из самых популярных сыров во всём мире. Своё название он получил в честь французской провинции, где его стали делать впервые. Сырная мякоть имеет молочный, чуть желтоватый оттенок, а снаружи сыр покрыт благородной белой плесенью *Penicillium camemberti* или *Penicillium candidum*. Традиционно головка сыра представляет собой лепёшку 30–60 см в диаметре и толщиной 3–5 см, но в продаже можно найти и мини-версии этого сыра весом всего 125 г. Вкус сыра мягкий и приятный, его оттеняет лёгкий нашатырный запах. Жирность сыра бри – 25 %.

Сыр бри часто входит в состав сырной тарелки. Его подают как есть, не подвергая кулинарной обработке, но существуют также рецепты запечённого сыра бри.

Сыр бри едят вместе с корочкой.

Как выбирать

При выборе сыра нужно обратить внимание на его запах и внешний вид. Запах бри должен быть приятным, с лёгким оттенком пенициллина, а корочка – светлой. Если корочка местами или полностью тёмная и липкая, а сыр имеет резкий запах аммиака – он перезрел.

Как хранить

Хранить бри в холодильнике рекомендуется недолго, не более 1 недели, причём неразрезанным. Идеальные условия хранения этого сыра: при температуре от 0 °C до +5 °C и влажности 90 %. Разрезанный сыр хранится не более 2 суток.

Запечённый бри с орехами и мёдом

На 1 порцию
Время приготовления: 25 мин

1 веточка свежего розмарина
1 небольшая головка сыра бри (125 г)
1 ч. л. оливкового масла
5 грецких орехов
2 ч. л. мёда

Калорийность: 310 ккал

• На дно формы для запекания положить несколько иголочек розмарина. Бри выложить сверху. На сыре сделать несколько небольших надрезов.

• Смазать сыр оливковым маслом, посыпать иголочками розмарина. Разогреть духовку до 180 °С, поместить в неё форму с сыром. Запекать 7–10 минут.

• Очистить грецкие орехи. Ядра измельчить.

• Достать сыр из духовки, убрать розмарин и полить головку сыра мёдом. Присыпать измельчёнными грецкими орехами. Подавать к столу тёплым или остывшим.

Бриам

Греческое овощное рагу с сыром фета, которое готовится из сезонных овощей и подаётся как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу. Бриам можно подавать как тёплым, так и холодным.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

3 картофелины
1 баклажан
1 цукини
1 крупный жёлтый сладкий перец
1 крупная красная луковица
2–3 зубчика чеснока
250 г томатов в собственном соку
2 лавровых листа
0,5 ч. л. тимьяна и орегано
3 ст. л. оливкового масла
200 г феты
зелень базилика или орегано для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Картофель очистить и отварить до полуготовности в подсоленной воде в течение 10 минут, воду слить, картофель немного остудить и нарезать крупными кубиками.

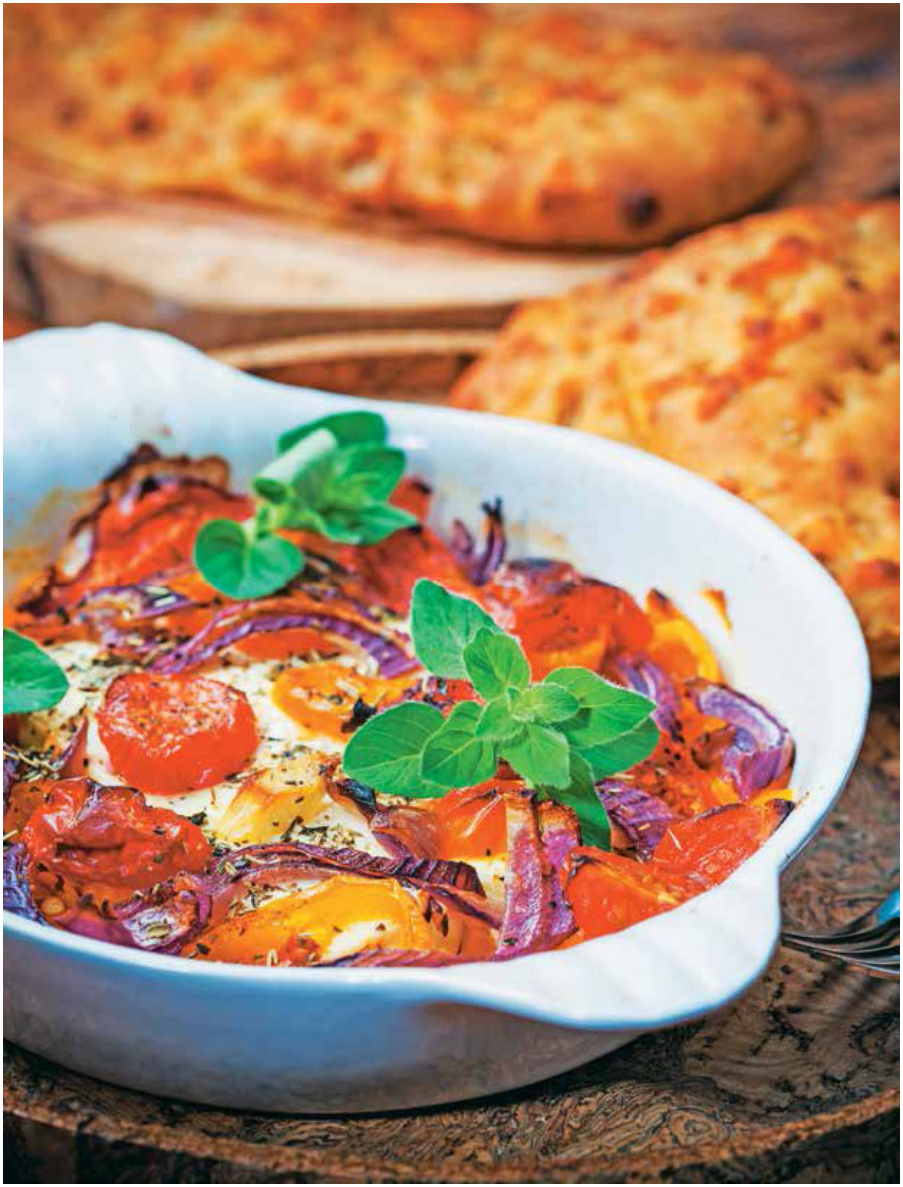
• Баклажан и цукини по желанию очистить и нарезать крупными кубиками. Сладкий перец очистить от семян и также нарезать. Очистить и разрезать на несколько частей зубчики чеснока. Очистить и нарезать полукольцами красный лук. Очистить консервированные томаты, мелко нарезать, сок сохранить.

• Соединить все нарезанные овощи и сок от томатов в форме для запекания, добавить лавровый лист, тимьян и орегано, посолить и поперчить по вкусу, полить оливковым маслом и перемешать.

• Запекать овощи при 180 °С около 45 минут.

• Достать форму с овощами из духовки, выложить сверху раскрошенную на кусочки фету и вернуть в духовку на 8–10 минут.

• Подавать блюдо горячим, украсив листочками базилика или орегано.



Бригадейрос

Классический бразильский десерт, который обязательно готовят на все детские праздники.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

1 банка сгущённого молока
2–3 ст. л. какао-порошка
1 ст. л. растительного масла
кокосовая стружка
цветная посыпка для торта
миндальная крошка

Калорийность: 354 ккал

Бридость

1) Отсутствие у человека чувства кулинарного вкуса (сродни отсутствию музыкального слуха).

2) Временная потеря чувства вкуса у профессионального повара или кондитера. Существует неписаное правило: повар или кондитер в случае возникновения бридости должен немедленно прекратить работу и обратиться к врачу, а также отдохнуть, чтобы симптомы исчезли. В целях профилактики бридости в течение рабочего дня повар может время от времени ополаскивать рот различными освежающими (в основном фруктовыми и овощными) отварами или чистой водой. Уже в XVIII столетии было установлено правило, согласно которому повар, чтобы не потерять чувство вкуса, имеет право поесть лишь после того, как приготовлен не только завтрак, но и обед, то есть не ранее 12 часов дня. Именно поэтому время открытия ресторанов приурочено к 12–13 часам, то есть к тому моменту, когда шеф-повар поел.

• Вылить сгущённое молоко в кастрюлю с антипригарным покрытием. Высыпать в молоко какао-порошок и хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

• Поставить кастрюлю на слабый огонь и, постоянно помешивая деревянной ложкой, довести молоко до густой консистенции. Если смесь начинает отставать от стенок и дна кастрюли – она готова. Снять с огня и остудить, чтобы смесь можно было брать руками.

• Смазать руки растительным маслом. Из получившейся массы скатать небольшие шарики диаметром 1,5–2 см.

• Треть шариков обвалять в кокосовой стружке, треть – в цветной посыпке и треть – в миндальной крошке.

• Готовые конфеты выложить на пергамент и поместить в холодильник. Выдержать конфеты в холодильнике 1,5–2 часа, чтобы они затвердели. Подавать к столу.

Бригадейрос

Бризоль

Блюдо, бывшее популярным во времена СССР, а сейчас незаслуженно забытое. Бризоль готовится из различных продуктов: мяса, языка, рыбы и морепродуктов, из любого фарша, но непременно с использованием яичного льезона.

Бризоль из языка

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

500 г говяжьего языка
200 г сливочного масла
1 белый батон
100 г пшеничной муки
5 яиц
100 г растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 256 ккал

• Язык хорошо помыть, отварить до готовности в подсоленной воде (около 1,5 часов). Остудить под струёй холодной воды и очистить от кожицы. Нарезать на не слишком толстые ломтики.

• Сливочное масло растопить (оставив около 1 ст. ложки для жарки), у батона срезать корки, мякиш натереть на тёрке.

• Куски языка обвалять в муке, затем опустить в растопленное сливочное масло и запанировать в крошках белого хлеба.

• Взбить яйца, добавить соль и перец по вкусу.

• Налить в сковороду растительное масло, добавить сливочное масло, хорошо разогреть.

• Ломтики языка сначала опускать в яичный льезон, затем выкладывать на сковороду. Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета.

• Выложить на блюдо и подавать к столу.

Брики

Национальное блюдо Туниса, небольшие хрустящие жареные пирожки с начинкой из мяса, рыбы, брынзы или овощей.

Брики с бараниной

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

250 г мякоти баранины
2 луковицы
3 ст. л. сливочного масла
2 веточки кинзы
2 ст. л. измельчённой брынзы
450 г слоёного теста
6 ст. л. оливкового масла
4 яйца
1 лимон для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 343 ккал

• Баранину мелко нарубить. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нём лук до золотистого цвета.

• Добавить к луку баранину, обжарить в течение 7–10 минут. Посолить, поперчить. Снять с огня.

• Зелень промыть, мелко нарезать и добавить к мясу, хорошо перемешать.

• Добавить в начинку брынзу, хорошо перемешать.

• Тесто раскатать, вырезать круги диаметром около 15 см. Смазать оливковым маслом. Каждый круг сложить пополам, затем развернуть и на одну половину выложить четверть начинки, сделав в ней углубление. Влить 1 яйцо, накрыть второй половиной теста и защипать края.

• Каждый брик подрумянить в сковороде на растительном масле 5 минут с каждой стороны. Выложить на блюдо, дополнить дольками лимона и подавать к столу.

Бринчоба

Блюдо таджикской кухни: густой овощной суп. В его состав входят рис, картофель, лук, помидоры, морковь, растительное масло или курдючное сало, сметана и пряности: лавровый лист, красный перец, кинза.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

2 средние моркови
4 луковицы
4 помидора
70 г растительного масла или курдючного сала
2,5 л воды
1 стакан риса
750 г картофеля
пучок кинзы
0,5 ч. л. красного перца
1–2 горошины душистого перца
4 лавровых листа
0,5 стакана сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Морковь и лук очистить и мелко нарезать. Помидоры помыть, нарезать небольшими кубиками.

• В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло или положить курдючное сало и растопить его. Выложить лук и морковь, немножко обжарить, затем добавить нарезанные помидоры. Немного потушить.

• Залить овощи водой и довести до кипения. Рис промыть и засыпать в кипящую воду.

• Картофель очистить, нарезать кубиками. За 25 минут до готовности риса добавить в кастрюлю картофель, посолить и поперчить.

• Зелень промыть, мелко нарезать и добавить в суп вместе с остальными пряностями.

• Перед подачей в горячий суп влить сметану, перемешать.

Бриошь

Булка из сдобного теста, которая готовится с добавлением свежих дрожжей и масла. Выпекать бриошь начали на западе Франции и в Нормандии в XVI–XVII веках. Традиционно бриошь состоит из 6 округлых частей теста, которые сплетаются между собой перед выпечкой, но может иметь и другие формы. В зависимости от местности, рецепт бриоши может немного видоизменяться.

Булочки бриошь могут использоваться для подачи как со сладкими, так и с несладкими дополнениями, заменяя собой классические ломтики хлеба.

Бриошь

На 6 порций
Время приготовления: 3 часа

70 мл молока
15 г свежих дрожжей
30 г сахара
500 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
6 яиц
350 г сливочного масла
1 яичный желток
1 ст. л. сливок 10 % жирности
сахарная пудра (по желанию)

Калорийность: 304 ккал

• Молоко подогреть, развести в нём дрожжи, добавить 1 ч. ложку сахара, перемешать. Дождаться появления пены.

• Муку просеять, добавить соль, яйца и дрожжевую смесь. Замесить тесто.

• В отдельной миске вымешать до однородности сливочное масло с оставшимся сахаром, затем добавить в тесто небольшими порциями, постоянно вымешивая. Накрыть миску с тестом полотенцем и оставить в тепле на 2–3 часа для расстойки. Когда объём теста увеличится вдвое, обмять его и поместить в холодильник на несколько часов.

• Формы для бриошей присыпать мукой. Тесто разделить на небольшие части, сформировать толстые жгуты, переплести их и выложить в формы (заполнять не более чем на треть высоты, так как в процессе выпечки тесто будет подниматься). Яичный желток взболтать со сливками, смазать бриоши сверху и оставить их на 1,5–2 часа при температуре не ниже 24 °C для расстойки. Снова смазать бриоши смесью желтка со сливками.

• Духовку разогреть до 200 °C. Поместить формы в духовку и выпекать 15 минут, затем снизить температуру до 170 °C и выпекать около 30 минут (проверить готовность зубочисткой – если она выходит сухой, выпечка готова). Достать и остудить. По желанию посыпать сахарной пудрой.

Бриоши с раковыми шейками, яйцом и авокадо

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

2 яйца
1 авокадо
1 ч. л. лимонного сока
1 луковица шалота
100 г консервированных раковых шеек (или креветок)
1–2 ч. л. майонеза
4 маленькие несладкие бриоши
соль по вкусу

Калорийность: 325 ккал

• Яйца отварить, очистить и порубить. У авокадо удалить косточку, очистить его от кожуры, нарезать небольшими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и мелко нарубить. С раковых шеек слить жидкость, слегка отжать.

• Соединить все ингредиенты, перемешать. Добавить соль, майонез или масло.

• Надрезать бриоши, чтобы верхняя часть оставалась соединённой с нижней. Аккуратно выбрать из нижней части немного мякиша и наполнить получившееся углубление приготовленным салатом. Украсить зеленью и подавать к столу.

Британская кухня

Кухня, традиционно сложившаяся на Британских островах, в отличие от французской или итальянской, не отличается особой утончённостью, но в ней большое внимание уделяется качеству используемых ингредиентов – британцы предпочитают готовить из самых лучших продуктов местного производства. Британскую кухню можно разделить на английскую, шотландскую, валлийскую, гибралтарскую и англо-индийскую. В каждой из них есть свои собственные региональные блюда, многие из которых называются в честь тех мест, где они были впервые приготовлены (абердинские булочки, корнуэльские пирожки, яйца по-шотландски, йоркширский пудинг и т. п.). В процессе приготовления большинство блюд не подвергается сложной кулинарной обработке, они дополняются простыми по составу соусами, призванными подчеркнуть вкус блюда, а не изменить его.

Хотя долгое время британская кухня считалась «второстепенной» и мало чем примечательной, особенно в сравнении с кухней соседней Франции, сейчас к ней приходит популярность, её блюда изучают и готовят далеко за пределами страны, а английские повара стабильно признаются лучшими в мире. Действительно, именно кухня Британии подарила нам такие классические блюда, как бифштекс, стейк и пудинг. Колониальное прошлое страны не прошло даром, и в современной британской кухне часто можно найти отголоски экзотических кухонь Востока, пусть и в приглушённом виде – например, в использовании индийских или китайских специй.

Самые популярные техники готовки на Британских островах – это варка, запекание и тушение. В репертуаре британских кулинаров много сытных супов и рагу, блюд из мяса, птицы и рыбы, разнообразной выпечки: как сладкой (яблочный пирог, пышки, сладкие сконы, кексы), так и несладкой (например, пироги с почками). На Рождество принято запекать гуся или индейку, также традиционными являются семейные воскресные обеды, когда к столу подаются запечённый окорок, фаршированная курица и другие питательные блюда. В британской кухне издавна существует экономный обычай не выбрасывать остатки трапезы, а пускать их в новые блюда, поэтому большой популярностью пользуются различные запеканки, которые готовятся из уже отваренных, жареных или тушёных ингредиентов. Ещё один пример живучей британской традиции – чай «файв-о-клок» (пятичасовой чай), который призван утолить голод между обедом и ужином чашечкой чая с мини-сэндвичами, булочками-сконами, пирожными и другой выпечкой. Прочие трапезы в течение дня также традиционны: яичница с беконом или овсяная каша на завтрак, лёгкие закуски, прежде всего сэндвичи, на ланч и сытный ужин с супом-пюре и горячим блюдом из мяса, рыбы или птицы.

Следуя велению времени, британцы в наши дни всё чаще делают выбор в пользу фастфуда, не желая тратить слишком много времени на готовку. Однако и здесь сказывается приверженность традициям: самой популярной «уличной едой» и сегодня остаётся фиш-энд-чипс – жаренная в кляре рыба с картофелем фри, которую подают завёрнутой в газету, и никак

иначе.

Важнейшие блюда британской кухни (в алфавитном порядке): [2]

Бифштекс – поджаренный кусок говядины.

Говядина «Веллингтон» – вырезка, запечённая с грибами дюксель в слоёном тесте.

Грог – горячий напиток с добавлением алкоголя.

«Жаба в норке» – сосиски, запечённые в тесте с большим количеством яиц.

Йоркширский пудинг – традиционный пудинг, подающийся к ростбифу.

Кок-э-лики – шотландский куриный суп.

Корнуэльские пирожки – пирожки с начинкой из мяса и овощей.

Овсяная каша (поридж) – традиционное блюдо для завтрака.

Паркин – разновидность мягкого кекса.

Пастуший пирог – запеканка из мясного фарша и картофельного пюре.

Ростбиф – жареная говядина, обычно подаётся холодной.

Сконы – маленькие булочки.

Сливовый пудинг – традиционный рождественский пудинг, в состав которого сливы не входят.

Тодди – горячий напиток на основе виски.

Фиш-энд-чипс – обжаренная во фритюре рыба с картофелем фри.

Хаггис – шотландское блюдо из бараньих субпродуктов, сваренных в бараньем желудке.

Яйца по-шотландски – обмазанные мясным фаршем и обжаренные в панировочных сухарях.

Брндзи апур

Армянский суп из говядины с рисом, загущённый яичным желтком.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

400 г мякоти говядины
0,5 стакана риса
1 средняя луковица
1 ст. л. топлёного масла
1 яичный желток
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Вымыть мясо, обсушить его. Удалить плёнки и сухожилия. Положить говядину в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности (примерно 1 час). Незадолго до окончания варки добавить в бульон соль и перец по вкусу.

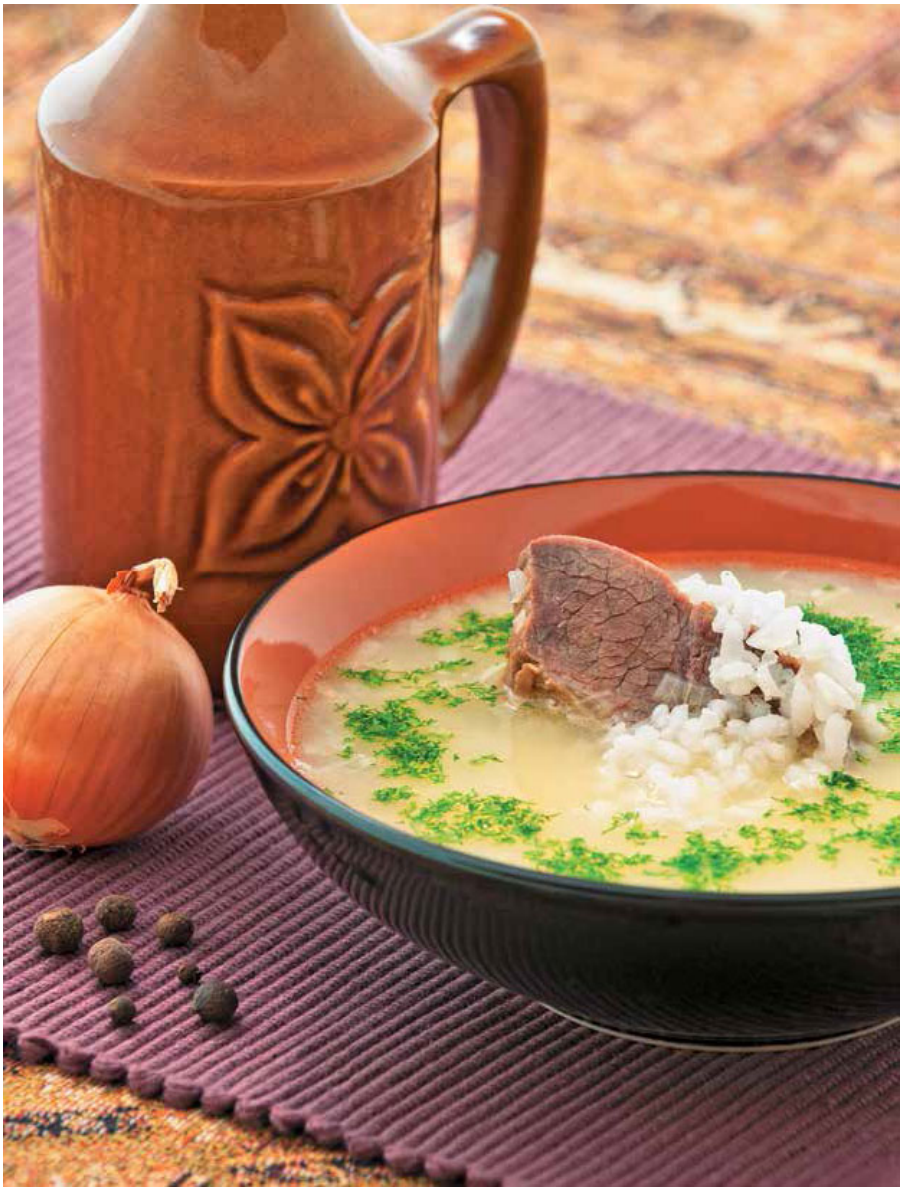
• Извлечь из кастрюли мясо, нарезать его на порционные куски. Готовый бульон процедить и снова влить в кастрюлю.

• Рис промыть. Вскипятить бульон и всыпать в него рис.

• Очистить лук и мелко нарезать. В сковороде растопить масло и обжарить в нём лук до прозрачности. За 10–15 минут до готовности риса выложить лук в бульон.

• Яичный желток взбить с небольшим количеством охлаждённого бульона. Влить смесь в суп, немного прогреть, не доводя до кипения. Снять с огня.

• Разлить суп по тарелкам, в каждую выложив по куску отварной говядины. Украсить блюдо мелко нарезанным укропом.



Брожение

Химический процесс, при котором происходит распад углеводов на более простые соединения. Запускают процесс брожения определённые виды микроорганизмов или выделяемые ими ферменты. Одним из самых распространённых видов брожения является спиртовое, которое играет важнейшую роль в процессе изготовления вина. В этом случае запускает химическую реакцию особый вид дрожжей, которые разлагают сахара, содержащиеся в винограде, на спирт и углекислый газ.

Бройлер

(англ. *broiler*, от *broil* – жарить на огне)

Мясной цыплёнок, выращенный по специальной технологии, дающий нежное, сочное мясо. Цыплята-бройлеры подходят для жарки, в то время как взрослые курицы, у которых более жёсткое мясо, – для варки.

Брокколи (спаржевая капуста)

Овощ из семейства Капустные. Брокколи является разновидностью огородной капусты, но, в отличие от последней, у неё съедобны не листья, а соцветия. Произрастает это растение в прохладном климате с высокой влажностью. Традиционно брокколи выращивают в Италии, Испании и других странах Европы. Обычно брокколи имеет изумрудно-зелёный цвет, но встречается и фиолетовая её разновидность.

Брокколи отличается богатым витаминно-минеральным составом, поэтому практически ни одна система здорового питания не обходится без неё. По содержанию витамина А она превосходит все остальные виды капусты, в ней также много витаминов С и К. В одной большой головке брокколи содержится (в % от дневной нормы): 904 % витамина С, 772 % витамина К, 96 % фолиевой кислоты, 55 % калия, 40 % фосфора, 32 % магния, 29 % кальция и 25 % железа.

Брокколи широко используется в кулинарии. Чаще всего эту капусту подают как гарнир к мясным и рыбным блюдам, используют в качестве ингредиента в салатах, варят из неё супы и готовят пюре, делают запеканки и начинки для выпечки. Для того чтобы в овоще сохранился максимум полезных веществ, его нельзя переваривать, поэтому обычно брокколи отваривают на пару или недолго бланшируют.

Как выбирать

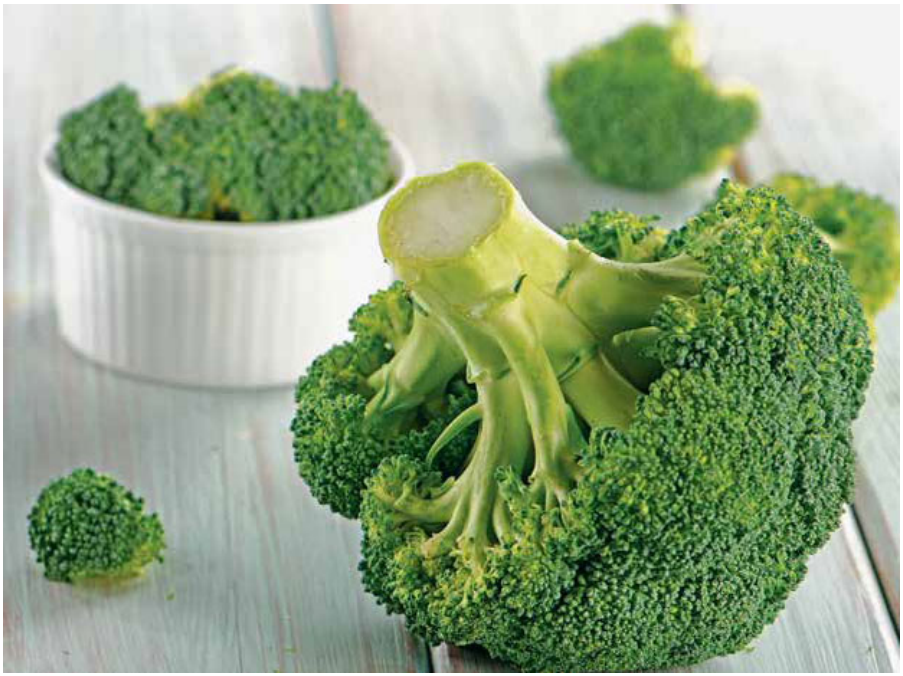
Выбирая брокколи, нужно обращать внимание на внешний вид и плотность головки. Капуста должна быть тёмно-зелёного цвета, с плотно закрытыми бутонами. Аромат свежего овоща приятный, а на головке отсутствуют пятна, гниль и другие дефекты. Пожелтевшая брокколи – перезрелая, в готовом виде она будет горчить, поэтому её лучше не покупать.

Как хранить

В герметичном контейнере брокколи может храниться в холодильнике около недели. Если капусту заморозить, разобрав её на соцветия, то срок хранения увеличится до 6 месяцев.

Подготовка

Как правило, в блюда добавляются лишь кочанчики брокколи, поэтому перед готовкой нужно срезать их со стебля и промыть. В том случае, если вы собираетесь готовить суп из брокколи, очистите оставшийся стебель от верхнего жёсткого слоя, нарежьте и добавьте к остальным овощам.



Крем-суп с брокколи

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 кг брокколи
1 луковица
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. оливкового масла
1 л куриного бульона
100 мл сливок 25 % жирности
2 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 92 ккал

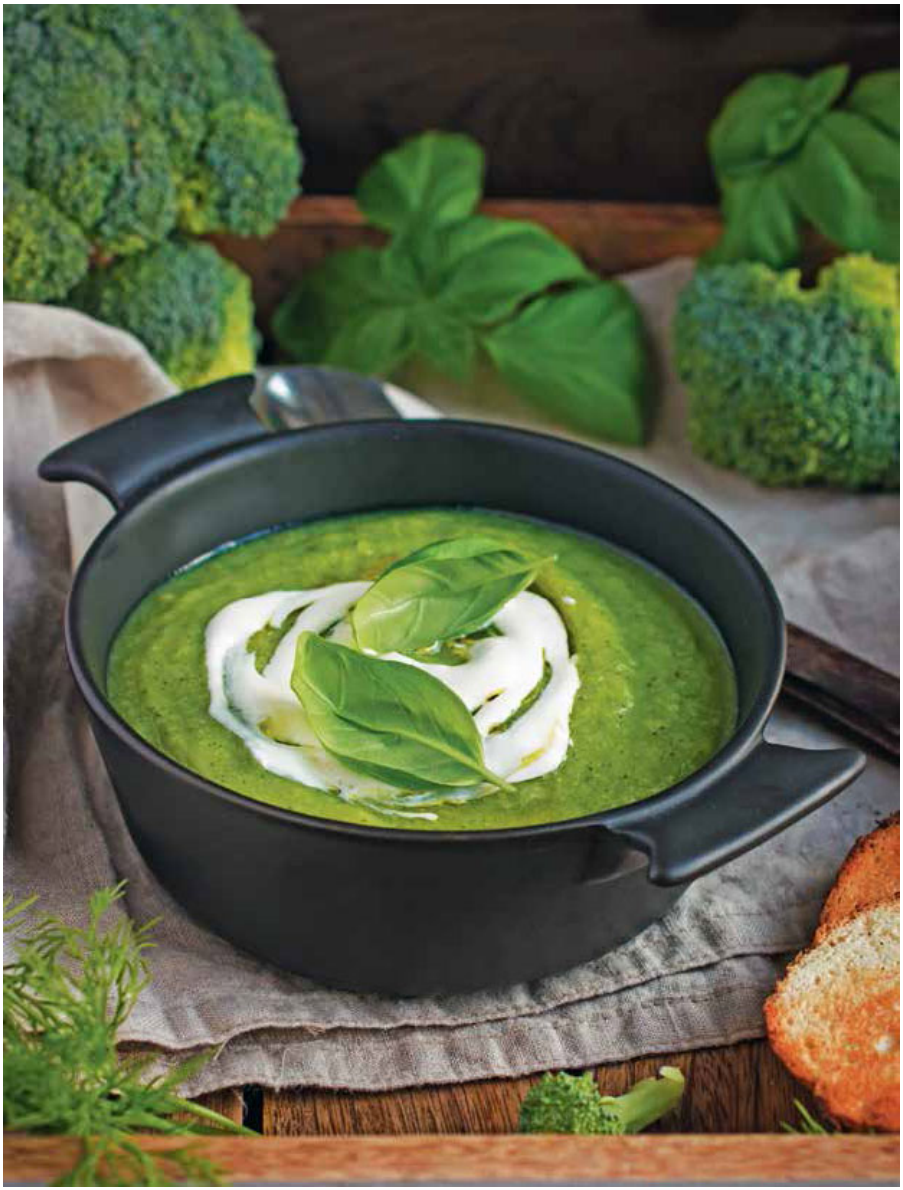
• Брокколи помыть, разобрать на мелкие соцветия. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа.

• В кастрюлю с толстым дном налить оливковое масло, разогреть его, затем всыпать нарезанный лук, спассеровать до золотистого цвета.

• Добавить к луку чеснок и брокколи, посолить, поперчить. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи на слабом огне до готовности брокколи.

• Влить в кастрюлю горячий куриный бульон, довести до кипения.

• Снять суп с огня, залить в блендер, измельчить до однородности. Сливки подогреть. Вновь перелить суп в кастрюлю, влить в него сливки, хорошо перемешать. Прогреть, но не доводить до кипения. Снять с огня и подавать к столу, дополнив сметаной.



Паста с брокколи, цукини и зелёным горошком

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

80 г брокколи
1 цукини
1 зубчик чеснока
1 ст. л. оливкового масла
200 г пасты (например, «ракушек»)
50 г зелёного горошка
тёртый пармезан для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Брокколи помыть, разобрать на соцветия небольшого размера. Цукини помыть, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими ломтиками. Посыпать цукини солью. Чеснок очистить и раздавить плоской стороной ножа.

• В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нём цукини до золотистой корочки. За минуту до окончания жарки добавить чеснок. Важно следить, чтобы кусочки цукини не размякли, а сохранили форму.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить её. Высыпать в кипящую воду пасту, сварить согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте.

• За 5 минут до готовности пасты высыпать в воду горошек и брокколи. Варить 1–2 минуты, после чего слить воду, а пасту с овощами вернуть в кастрюлю.

• В пасту с овощами выложить цукини и добавить немного оливкового масла, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Выложить на тарелки и подавать к столу. При желании можно посыпать пасту тёртым пармезаном.

Киш с брокколи, луком-пореем и ветчиной

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

160 г сливочного масла
300 г пшеничной муки
4 ст. л. воды
соль по вкусу
Для начинки
100 г ветчины
80 г лука-порея
2 ст. л. рафинированного подсолнечного масла
1 щепотка молотого мускатного ореха
100 г брокколи
200 г пармезана
200 мл сливок 20 % жирности
3 яйца

Калорийность: 270 ккал

• Сливочное масло положить в миску и нарезать кубиками. Всыпать муку и соль, перемешать. Влить ледяную воду и замесить тесто (оно должно получиться мягким). Убрать тесто в холодильник.

• Для начинки ветчину мелко нарезать, лук-порей хорошо промыть, обсушить и нарезать полукольцами. Подогреть подсолнечное масло на сковороде, всыпать лук-порей и пассеровать 2 минуты на среднем огне. Добавить к луку ветчину и пассеровать ещё 2 минуты. Всыпать в начинку мускатный орех, хорошо перемешать и остудить.

• Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, стебель разрезать на несколько частей. Отварить капусту на пару до полуготовности (около 3 минут), не переварив её. Слить воду, дать брокколи обсохнуть, затем добавить её в начинку, перемешать.

• Пармезан натереть на крупной тёрке.

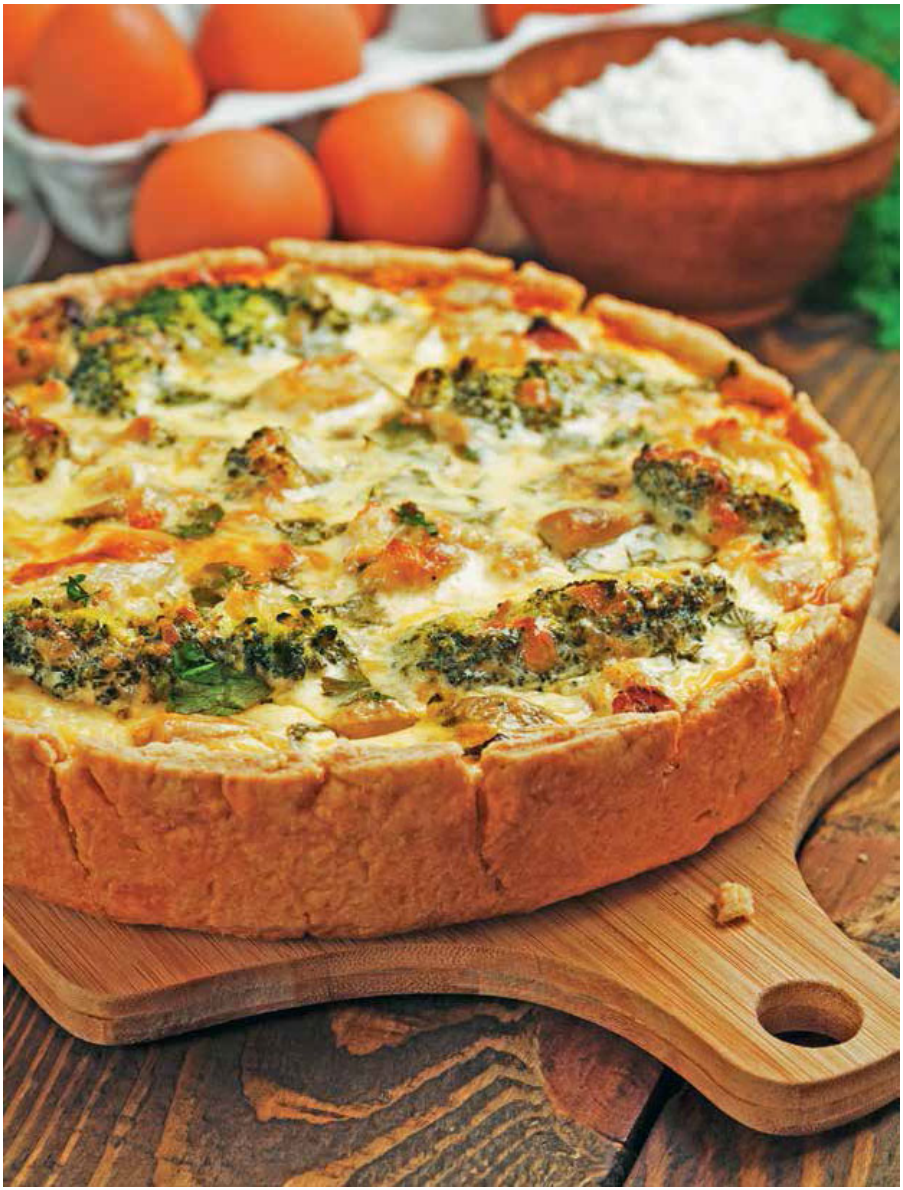
• Тесто выложить в форму для запекания, оставив бортики по краям. Наколоть тесто вилкой и поставить в духовку, разогретую до 170 °С, на 10–12 минут.

• Смешать сливки с яйцами и солью для заливки. Хорошо взбить смесь.

• Основу из теста извлечь из духовки и выложить на него начинку. Посыпать тёртым сыром и залить сливочно-яичной

смесью.

• Поместить киш в духовку и выпекать 30 минут. Затем немного остудить и подавать к столу.



Брокколини

Гибридный овощ, полученный в результате скрещивания традиционной брокколи и овоща гайлан, который называют «китайской брокколи». Внешне брокколини похожа на спаржу с головкой брокколи, но, в отличие от последней, не имеет выраженного капустного запаха. Вкус нового овоща чуть сладковатый, с горчинкой, напоминающий одновременно вкус брокколи и спаржи. Брокколини содержит минимум калорий и максимум полезных веществ. В её составе витамины С и А, кальций, железо, калий, фолиевая кислота, клетчатка. Чаще всего брокколини употребляют как гарнир. Чтобы этот ценный в диетическом плане овощ не потерял своих полезных свойств, его подвергают минимальной термической обработке: бланшируют, отваривают на пару несколько минут либо готовят на гриле. Часто брокколини употребляют в свежем виде.

К сожалению, в России брокколини в продаже встречается крайне редко, её можно найти лишь в составе ресторанных блюд.

Брошет

(фр. *brochette* – шампур)

Шампур из нержавеющей стали, на который насаживаются куски мяса, овощей и других продуктов для готовки на гриле или над углями. Блюдо, приготовленное на таком шампуре, тоже называется брошет. По сути, брошет – французский аналог шампура и шашлыка. Однако французский брошет подают несколько иначе, чем привычный нам кавказский шашлык, подвешивая или устанавливая его над тарелкой с гарниром на специальный держатель с крючком.

Бртуч

Традиционное блюдо армянской кухни, представляющее собой лаваш с завёрнутой в него начинкой. В состав начинки чаще всего входят сыр, мясо, варёные яйца, зелень.

Бртуч с сыром и зеленью

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

300 г домашнего или твёрдого сыра
1 пучок зелёного лука
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 пучок кинзы
3 листа тонкого лаваша
100 мл растительного масла

Калорийность: 285 ккал

• Сыр размять или натереть на крупной тёрке. Зелень хорошо промыть, стряхнуть с неё воду и мелко нарубить. Смешать сыр с зеленью.

• Каждый лист лаваша разделить пополам. На половинку выложить начинку и свернуть лаваш так, чтобы получился конвертик.

• Разогреть на сковороде растительное масло. Обжарить бртучи с обеих сторон. Выложить на блюдо и подавать к столу.

Брускетта

Традиционная итальянская закуска, состоящая из ломтика подсушенного хлеба с выложенной на него начинкой. Часто именно брускетта играет роль антипасто – закуски, разжигающей аппетит перед трапезой.

Брускетта с помидорами и базиликом

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

3 ст. л. оливкового масла
4 ломтика багета или чиабатты
2 зубчика чеснока
2–3 веточки базилика
2 помидора
щепотка сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 314 ккал

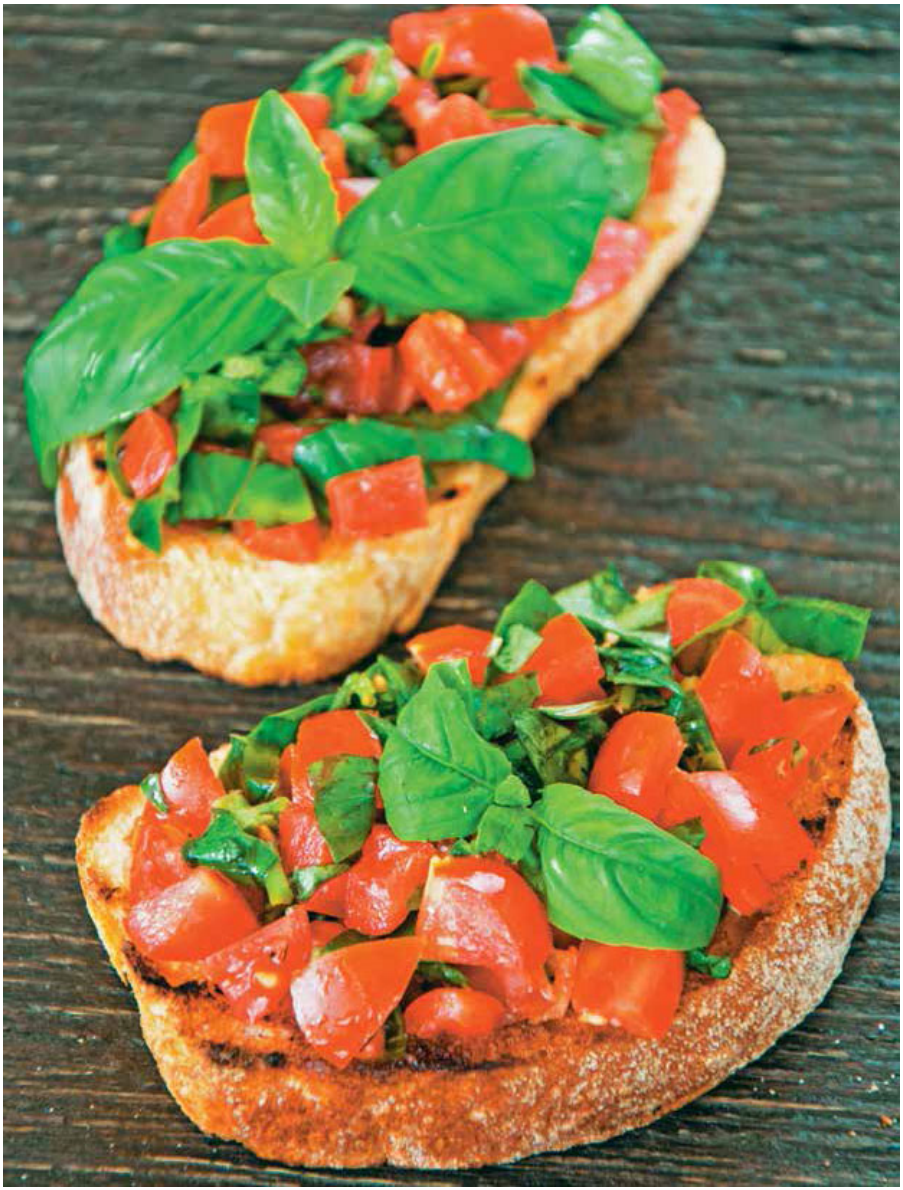
• Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла. Выложить в сковороду ломтики хлеба и обжарить с обеих сторон до золотистой корочки.

• Зубчик чеснока разрезать пополам и натереть им поджаренные ломтики хлеба. Оставшийся чеснок мелко порубить.

• Базилик промыть, мелко порубить, оставив несколько листочков для украшения. Помидоры помыть и нарезать мелкими кубиками.

• В миску сложить помидоры, базилик, чеснок. Добавить щепотку сахара, если помидоры кислые. Посыпать солью и перцем. Перемешать, заправить оливковым маслом.

• На блюдо выложить ломтики хлеба, сверху аккуратно разложить приготовленную начинку. Сбрызнуть брускетты оливковым маслом и украсить листьями базилика. Подавать тёплыми.



Брускетта с грибами

На 4 порции
Время приготовления: 18 мин

3 ст. л. оливкового масла
4 ломтика багета или чиабатты
1 зубчик чеснока
300 г шампиньонов или других грибов
1 луковица
0,5 ст. л. винного уксуса
1 щепотка тимьяна
зелёный лук для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 327 ккал

• Разогреть в сковороде ложку оливкового масла, обжарить ломтики хлеба с обеих сторон до золотистой корочки.

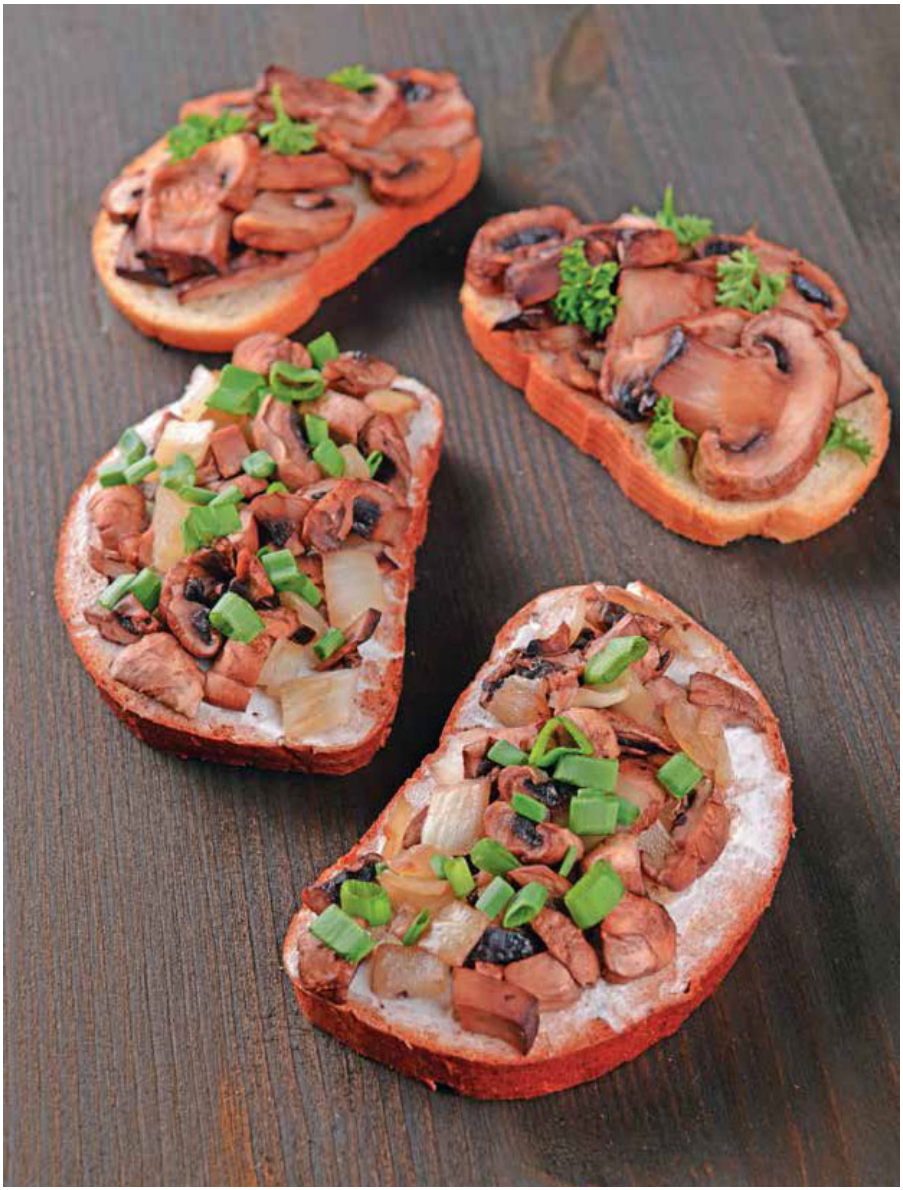
• Зубчик чеснока разрезать пополам, натереть им ломтики хлеба.

• Грибы очистить, тонко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть ложку масла, выложить лук и спассеровать до золотистого цвета. Добавить к луку грибы и обжарить их до золотистой корочки.

• Переложить грибы с луком в миску, добавить оставшееся оливковое масло, винный уксус, соль, перец и тимьян. Перемешать. Оставить на 10 минут.

• Ломтики хлеба выложить на блюдо, сверху разложить начинку и посыпать рубленым зелёным луком.



Брускетта с креветками и моцареллой

На 4 порции
Время приготовления: 7 мин

1 ст. л. оливкового масла
4 ломтика багета или чиабатты
1 зубчик чеснока
1 крупный шарик моцареллы
1 помидор
4 отварные крупные креветки
зелень или маслины без косточки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 334 ккал

• Разогреть на сковороде масло, обжарить в нём ломтики хлеба с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить хлеб на блюдо.

• Зубчик чеснока разрезать пополам, натереть им ломтики хлеба.

• Шарик моцареллы разрезать на ломтики. Помидор помыть, разрезать на тонкие кружочки.

• На каждый ломтик хлеба выложить сначала кусочек помидора, посолить и поперчить по вкусу, сверху положить ломтик моцареллы и одну целую креветку.

• Перед подачей на стол можно украсить зеленью или кружочками маслин.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.